Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

সুমাইয়া সিদ্দীকা

রোলঃ 227021950

৩০ নভেম্বর,২০২৪ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

সুমাইয়া সিদ্দীকা

রোলঃ 227021950

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

<u>প্রত্যয়ন পত্র</u>

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, " আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার " বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে সুমাইয়া সিদ্দীকা, আইডিঃ 227021950 বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

<u>তত্ত্বাবধায়নেঃ</u>

মুফতি: মুজিবুর রহমান
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

<u>এক্সটারনালঃ</u>

মাও: আরমান হোসাইন
কুরআন ট্রান্সলেশন ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার ” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মুফতি: মুজিবুর রহমান উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

সুমাইয়া সিদ্দীকা

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

৩০ নভেম্বর, ২০২৪ ইং

সুমাইয়া সিদ্দীকা

আইডিঃ 227021950

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

No table of contents entries found.

সূচিপত্র

ভূমিকা

'بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

মানুষের দুটি দিক রয়েছে। একটি হলো বাহ্যিক ,অপরটি হলো অভ্যন্তরীণ বা আত্মিক। ইসলাম যেমন মানুষের বাহ্যিক দিককে পূত-পবিত্র করতে চায়,তেমনি তার ভেতরের দিকটিকেও সম্পূর্ণ কলুষমুক্ত ও সুন্দর করতে চায়।ইসলামে আত্মিক দিকটির পরিশুদ্ধিই মূলত তাযকিয়াতুন নাফস বা আত্মশুদ্ধি নামে পরিচিত।যদি কেউ বাহ্যিক ও প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী সালাত,সাওম,যাকাত ও হজ্ব পালন করে, কিন্তু যদি তার নাফস পরিশুদ্ধ না হয় ,তা হলে তার আমল সেই পানির মতো যা আবর্জনাময় ও দূর্গন্ধযুক্ত।

এ প্রসঙ্গে নু'মান ইবনু বশীর (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেনঃ আমি রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-কে বলতে শুনেছি যে,

"أَلاَ وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلاَ إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ، أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلاَ وَهِيَ الْقَلْبُ "

অর্থ:"জেনে রাখ, শরীরের মধ্যে একটি মাংসের টুকরা আছে, তা যখন ঠিক হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন ঠিক হয়ে যায়। আর তা যখন খারাপ হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন খারাপ হয়ে যায়। জেনে রাখ, সে মাংসের টুকরোটি হল ক্বলব(অন্তর)।"

(বুখারী ৫২, মুসলিম ১৫৯৯, তিরমিযী ১২০৫, ইবনে মাজাহ ৪৯৮৪, আবূ দাউদ ৩৩৩০, আহমাদ ১৮৩৭৪, মিশকাত ২৭৬২, দারিমী ২৫৭৩, চল্লিশ হাদিস ৬, সহীহ আত্ তারগীব ১৭৩১)

নাফসের পরিচয় ও প্রকারভেদ

نَفْسٌ **(নাফস) এর পরিচয়**

- نَفْسٌ **(নাফস)** একটি আরবি শব্দ, যার বাংলা অর্থ হলো "আত্মা", "মন", বা "প্রবৃত্তি"। এটি ইসলামী ধর্মতত্ত্বে একটি গুরুত্বপূর্ণ ধারণা, যা মানুষের অন্তর্নিহিত ইচ্ছা, প্রবৃত্তি এবং মানসিক অবস্থার প্রতিনিধিত্ব করে।

- نَفْسٌ**(নাফস) এর আভিধানিক অর্থ:**نَفْسٌ(নাফস) শব্দটি আরবি ভাষায় বহুমাত্রিক অর্থ বহন করে। এটি কেবলমাত্র একটি ধারণা বা বিষয়কে বোঝায় না বরং এটি মানুষের পুরো ব্যক্তিত্ব, ইচ্ছা এবং আধ্যাত্মিক অবস্থার প্রতিফলন করে।

মহান আল্লাহ তা'আলা বলেন,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ وَ نَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهٖ نَفْسُهٗ ۚۖ وَ نَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ

"অবশ্যই আমি মানুষকে সৃষ্টি করেছি, এবং আমি জানি যা তার নাফস তাকে কুমন্ত্রণা দেয়; আমি তার চেয়ে আরও কাছে আছি, তার গলার রগ থেকেও বেশি নিকটে।"(সুরা ক্বাফ-১৬)

নাফসের প্রকারভেদ

ইসলামে নাফসের তিনটি প্রকারভেদ রয়েছে, যা মানুষের অভ্যন্তরীণ অবস্থান এবং আচরণের প্রতিফলন করে।

১. নাফস আল-আম্মারা (প্রবৃত্তি-প্রভাবিত নাফস):

নাফস আল-আম্মারা হলো সেই নাফস যা মানুষকে পাপের দিকে প্ররোচিত করে এবং প্রবৃত্তির দাসে পরিণত করে।

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَ مَاۤ اُبَرِّئُ نَفْسِیْ ۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ ؕ اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ ﴿۵۳﴾

"নিশ্চয়ই নাফস তো মন্দের প্রতি তাগিদ দেয়, কিন্তু যার প্রতি আমার প্রভু দয়া করেন সে ব্যতীত।"

(সুরা ইউসুফ-৫৩)

২. নাফস আল-লাওয়ামা (আত্মসমালোচনামূলক নফস):

এই নাফস মানুষকে তার পাপের জন্য অনুশোচনা করতে এবং সংশোধনের জন্য উৎসাহিত করে ।

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّ

"আর আমি শপথ করছি সেই নাফসের, যা নিজের ওপর অনুশোচনা করে।"(সুরা ক্বিয়ামাহ-২)

৩. নফস আল-মুতমাইন্না (শান্ত নাফস):

নফস আল-মুতমাইন্না হলো সেই নাফস যা আল্লাহর প্রতি সম্পূর্ণ আত্মসমর্পিত এবং শান্ত।

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ

ارْجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

"হে প্রশান্ত আত্মা, তুমি ফিরে এসো তোমার রবের প্রতি সন্তুষ্টচিত্তে এবং সন্তোষভাজন হয়ে। **(সুরা ফাজর:২৭-২৮)**

আত্মশুদ্ধি বা 'তাযকিয়াতুন নাফস'

আরবী تزكية ক্রিয়ামূল হতে উদ্ভূত যার শাব্দিক অর্থ পরিশুদ্ধ করা, পবিত্র করা। দর্শন ও আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোণ থেকে বলা হয়, বৈষয়িক চাহিদা ও কুপ্রবৃত্তি ত্যাগ করে অন্তরকে পরিশুদ্ধকরণ।

পরিভাষায়, সকল প্রকার অশ্লীল, নিন্দনীয় ও কদর্য বিষয় থেকে অন্তরকে পবিত্র ও পরিচ্ছন্ন করা। মহান আল্লাহর বড়ত্ব স্বীকার করে নেক আমলের মাধ্যমে অন্তরকে সৌন্দর্য ও পূর্ণতা দানের চেষ্টাকে 'তাযকিয়াতুন নাফস' বা আত্মশুদ্ধি বলে।

আত্মশুদ্ধির প্রকারভেদ :

আত্মশুদ্ধির বিষয়টি দুইভাবে ব্যাখ্যা দেয়া যায়।

১)নঞর্থক:

যাবতীয় পাপ, অন্যায় ও অপবিত্র কাজ থেকে মুক্ত হওয়া অর্থাৎ যাবতীয় অসৎগুণাবলী বর্জন করা। অসৎগুণাবলী হলো- শিরক, রিয়া, অহংকার, আত্মকেন্দ্রিকতা, স্বার্থপরতা,

হিংসা, ঘৃণা, কৃপণতা, ক্রোধ, গীবত, কুধারণা, দুনিয়ার প্রতি মোহ, আখেরাতের উপর দুনিয়াকে প্রাধান্য দেওয়া, জীবনের প্রতি অসচেতনতা, অর্থহীন কাজ করা, অনধিকার চর্চা প্রভৃতি।

২. **সদর্থক**: উত্তম গুণাবলী দ্বারা আত্মার উন্নতি সাধন করা অর্থাৎ প্রশংসনীয় গুণাবলী অর্জনের মাধ্যমে পরিত্যাগকৃত অসৎগুণাবলীর শূন্যস্থান পূরণ করা। সৎগুণাবলী হল তাওহীদ, ইখলাছ, ধৈর্যশীলতা, তাওয়াক্কুল বা আল্লাহর প্রতি নির্ভরতা, তওবা, শুকর বা কৃতজ্ঞতা, আল্লাহভীতি, আশাবাদিতা, লজ্জাশীলতা, বিনয়-নম্রতা, মানুষের সাথে উত্তম আচরণ প্রদর্শন, পরস্পরকে শ্রদ্ধা ও স্নেহ, মানুষের প্রতি দয়া, ভালবাসা ও সহানুভূতি প্রদর্শন, ন্যায়ের আদেশ ও অন্যায়ের নিষেধ, পরোপকার প্রভৃতি।

পবিত্র কুরআনে দু'টি অর্থেই 'তাযকিয়াতুন নাফস' শব্দটির ব্যবহার এসেছে। তাযকিয়াতুন নাফস সম্পর্কে আরেকটি সংজ্ঞা দেওয়া যায় এভাবে যে, অন্তরকে শিরক ও তার যাবতীয় শাখা-প্রশাখা থেকে মুক্ত রাখা, তাওহীদ ও তার সমস্ত শাখা-প্রশাখাকে অন্তরে প্রতিষ্ঠিত করা, আল্লাহর সুন্দরতম নামগুলোর গুণে গুণান্বিত হওয়া, প্রভুত্বের যাবতীয় উপকরণকে বর্জন করে পূর্ণাঙ্গভাবে এক আল্লাহর দাসত্ব করা এবং প্রতিটি বিষয়ে শেষ নবী মুহাম্মাদ (ছাঃ)-এর দেখানো পথ পুরোপুরি অনুসরণ করা।

আত্মশুদ্ধির গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা

ইসলামে আত্মশুদ্ধির বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে। সুস্থ দেহের ন্যায় সুস্থ্য আত্মার প্রয়োজনীতাও অনস্বীকার্য ।আত্মিক পরিশুদ্ধতা শারীরিক সুস্থতার চেয়েও বহুগুণ গুরুত্বপূর্ণ। ইহলৌকিক ও পারলৌকিক উভয় জাহানে সফল জীবন গঠনে আত্মশুদ্ধির কোনো বিকল্প নেই। একজন মুমীনের বৈশিষ্ট্যই হলো আত্মাকে পরিশুদ্ধ রেখে দুনিয়া ও আখেরাতের সফলতা নিশ্চিত করা। আপন আত্মাকে যতবেশি পবিত্র, পরিচ্ছন্ন রাখা যাবে তত বেশি আল্লাহর নৈকট্য অর্জনে সহায়ক হবে। আত্মশুদ্ধির মাধ্যমে বান্দা সংযত মনোভাব অর্জন করে। গুনাহর পথে ধাবিত হৃদয়ের লাগাম টেনে সে নিজেকে আল্লাহর অবাধ্যতা থেকে রক্ষা করে। আল্লাহর সন্তুষ্টির পথে নিজেকে সম্পূর্ণরূপে বিলিয়ে দেয়।নিচে আত্মশুদ্ধির কিছু গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করা হলো-

- **বান্দার সাথে প্রতিপালকের সম্পর্ক মজবুত**

আত্মশুদ্ধির মাধ্যমে মানুষ ধীরে ধীরে নিজেকে সফলতার পথে উন্নীত করতে পারে। বান্দার সাথে মহান প্রতিপালকের সম্পর্ক মজবুত করার মাধ্যম হলো 'আত্মশুদ্ধি'। রবের নিকট নিজেকে যত বেশি সমর্পণ করা হয়, তত বেশি কল্যাণপ্রাপ্ত হওয়া যায়। পার্থিব জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে একজন বান্দা মহান রবের আদেশ নিষেধকে অগ্রাধিকার দেবে এটাই স্বাভাবিক। রবের প্রতি যে যত বেশি প্রগাঢ় ভয় ও ভালবাসা লালন করে সে তত বেশি নিজেকে সংযত রাখতে সক্ষম হয়। পৃথিবীতে যুগে যুগে অসংখ্য নবী রাসূল আল্লাহ তা'য়ালা প্রেরণ করেছেন স্বীয় জাতিকে সকল প্রকার পাপ-পঙ্কিলতা, অনাচার, কলুষতা ও অপকর্ম থেকে পরিশুদ্ধ করে আল্লাহর প্রদর্শিত পথে পরিচালিত করার মহান দায়িত্ব নিয়ে। প্রথমে জাতিকে কলুষমুক্ত করেছেন, এরপর কিতাব ও হিকমত শিক্ষাদানের মাধ্যমে আত্মিক ও জ্ঞানগত উন্নতি সাধন করেছেন। ফলে আপনাতেই সেই জাতি হয়ে উঠেছে সভ্য, সুন্দর ও অনুকরণীয় একটি জাতি।
পবিত্র কুরআনে বর্ণিত আছে,

هُوَ الَّذِىۡ بَعَثَ فِى الۡاُمِّيّٖنَ رَسُوۡلًا مِّنۡهُمۡ يَتۡلُوۡا عَلَيۡهِمۡ اٰيٰتِه وَ يُزَكِّيۡهِمۡ وَ يُعَلِّمُهُمُ الۡكِتٰبَ وَ الۡحِكۡمَةَ * وَ ۗ اِنۡ كَانُوۡا مِنۡ قَبۡلُ لَفِىۡ ضَلٰلٍ مُّبِيۡنٍ

'তিনি উম্মীদের (নিরক্ষর জাতির) প্রতি তাদের মধ্য হতেই একজনকে পাঠিয়েছেন রাসূলরূপে, যিনি তাদের নিকট আল্লাহর আয়াত পাঠ করেন, তাদেরকে পরিশুদ্ধ করেন এবং তাদেরকে কিতাব ও হিকমত শিক্ষা দেন অথচ ইতোপূর্বে তারা স্পষ্ট গোমরাহিতে নিমজ্জিত ছিল।' (সুরা জুমু'আ,আয়াত-২)

- **মানব অন্তর দ্রুত**

পরিবর্তনশীল

'নাফস' দ্রুত পরিবর্তনশীল। সময়ের সাথে মানুষের হৃদয়ের ধ্যান ধারণা ও বোধের পরিবর্তন আসে। মুহূর্তে স্বচ্ছ হৃদয়ে ভর করতে পারে কলুষতা। শয়তানী ওয়াসওয়াসায় হেরে যেতে পারে মুমীন হৃদয়। আবার ,পাপে ভরা হৃদয় মহান আল্লাহর ভয়ে ফিরে আসতে পারে চিরদিনের জন্য। এজন্যই অন্তরের পরিচর্যা প্রয়োজন।

আল্লাহর রাসূল(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)মানব হৃদয়ের বৈচিত্র্যতার ব্যাপারে ইরশাদ করেন-

لَقَلْبُ ابنِ آدمَ أَشَدُّ انْقِلابًا مِنَ القِدْرِ إذا اجتمعَتْ غَلْيًانًا.

'আদম সন্তানের হৃদয় হাঁড়ির উতলানো বা টগবগ করে ফুটন্ত পানির চেয়েও অধিক পরিবর্তণশীল।' (সিলাসিলাতুস সহীহাহ: ১৭৭২)

- **সফলতা ও ব্যর্থতার সোপান আত্মশুদ্ধি**

যে ব্যক্তি নিজেকে পরিশুদ্ধ করে, আত্মাকে সকল প্রকার পাপ, পঙ্কিলতা ও আল্লাহর অবাধ্যতা থেকে মুক্ত রাখে সেই প্রকৃত অর্থে সফলকাম। অর্থাৎ আত্মশুদ্ধি আমাদের দুনিয়া ও পরকালীন জীবনে সফলতার কারণ। আত্মশুদ্ধির সাথে সফলতার যেমন সম্পর্ক তেমনি ব্যর্থতার সম্পর্কও রয়েছে। যে অন্তরকে কলুষিত ও অপবিত্র করবে, সে নিজেকে ব্যর্থতার দিকে ঠেলে দেবে।

মহান আল্লাহ এ ব্যাপারে ইরশাদ করেন-

قَدۡ اَفۡلَحَ مَنۡ تَزَکّٰی

'নিশ্চয়ই সে সাফল্য লাভ করবে, যে নিজের আত্মাকে শুদ্ধ করবে।' (সুরা আ'লা-১৪)

বিপরীতে কলুষ হৃদয়ের ব্যাপারে

মহান আল্লাহ ইরশাদ করেন-

وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰهَا

‘যে নিজের নফসকে কলুষিত করেছে সে তো ব্যর্থ হয়েছে।’ (সুরা শামস-১০)

- **মহান আল্লাহ অন্তরের শুদ্ধতা দেখেন**

মহান আল্লাহ প্রত্যেকের হৃদয়ের গহীনের খবর জানেন। তিনি সবকিছু সম্পর্কে সম্যক অবগত। এজন্য আমাদের আমল ও কর্ম বাহ্যিকভাবে সংঘটিত হলেও মহান আল্লাহ মানুষের হৃদয় দেখেন ও নিয়তের বিশুদ্ধতা দেখেন। বাহ্যিক আমল যত ভালো হোক, হৃদয়ের পরিশুদ্ধতা বা ইবাদত একনিষ্ঠভাবে আল্লাহর জন্য না হলে তা গ্রহণীয় নয়।

এ ব্যাপারে আল্লাহর রাসূল(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)বলেন-

" إِنَّ اللَّهَ لاَ يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَادِكُمْ وَلاَ إِلَى صُوَرِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ " . وَأَشَارَ بِأَصَابِعِهِ إِلَى صَدْرِهِ .

‘নিশ্চয় আল্লাহ তোমাদের শরীর ও আকার আকৃতি দেখেন না। বরং তিনি লক্ষ্য করেন তোমাদের হৃদয় এ কথা বলে তিনি আঙ্গুল দ্বারা নিজের বুক বা অন্তরের দিকে ইশারা করলেন।’ (মুসলিম-৬৩১০)

- **আত্মিক পরিশুদ্ধতা সকল শুদ্ধতার মূল**

আমাদের ভালমন্দ কর্মের মূল উৎস হলো 'নাফস' বা অন্তর। ভালো কিছুর প্রতি আকর্ষণ বা খারাপ বিষয়ের প্রতি আসক্তি প্রথমে অন্তরেই জাগ্রত হয়। তারপর মানুষ তা কর্মে পরিণত করে। অন্তর যদি পরিশুদ্ধ হয়, নেককাজের প্রতি আগ্রহ বৃদ্ধি পায়, বেশি বেশি সৎ আমল করা সম্ভব হয়। আর অন্তর কলুষিত হলে নানা কুমন্ত্রণা হৃদয়ে ভর করে। সবকিছুর মূলে রয়েছে অন্তর বা নাফস। হাদীসেও বিষয়টি পরিষ্কার বর্ণনা করা হয়েছে।

আল্লাহর রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)ইরশাদ করেন,

أَلاَ وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلاَ إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ، أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلاَ وَهِيَ الْقَلْب

'শুনে রাখো, নিশ্চয়ই দেহে একটি গোশতের টুকরা রয়েছে, তা যখন ঠিক হয়ে যায় তখন গোটা শরীরই ঠিক হয়ে যায়। আর তা যখন নষ্ট (কলুষিত) হয়ে যায় তখন সমস্ত শরীর নষ্ট হয়ে যায়। জেনে রেখো, সেই গোশতের টুকরাটি হলো ক্বলব বা অন্তর।' (বুখারী: ৫২)

- **কুপ্রবৃত্তির অনুসরণ একটি আত্মিক ব্যাধি**

কুপ্রবৃত্তি বলতে নাফসের মন্দ প্রবণতা, নিজের খেয়াল খুশী, কামনা বাসনা ও কোনো খারাপ জিনিসের প্রতি টানকে বোঝায়। এর ফলে একজন ব্যক্তি ভ্রষ্টতার পথে পরিচালিত হয়। শরীয়তের নির্দেশ ও সুস্থ্য বিবেকের পরিপন্থী আনুগত্যই হলো কুপ্রবৃত্তির অনুসরণ। কুপ্রবৃত্তি অনুসরণের ফলে সব রকম পাপকর্ম একজন ব্যক্তির দ্বারা সংঘটিত হতে পারে। পবিত্র কুরআনের বহু জায়গায় প্রবৃত্তির অনুসরণ করতে নিষেধ করা হয়েছে।

মহান আল্লাহ তা'আলা বলেন-

لا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ ٢٦

'আর প্রবৃত্তির অনুসরণ করো না, কেননা তা তোমাকে আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত করবে। নিশ্চয় যারা আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত হয় তাদের জন্য কঠিন আযাব রয়েছে। কারণ তারা হিসাব দিবসকে ভুলে গিয়েছিল।' (সুরা সোয়াদ-২৬)

- **অন্তরের সাথে ঈমানের সম্পর্ক**

ঈমানের উৎস হলো হৃদয়। পরিশুদ্ধ হৃদয়েই লালিত হয় বিশুদ্ধ ঈমান। যদি উৎসস্থল তথা অন্তর সরল সোজা হয়ে যায়, ঈমানও সঠিক হয়ে যাবে। কলুষিত হৃদয় ঈমানের জন্য উপযুক্ত নয়।

এ প্রসঙ্গে আল্লাহর রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)সা. ইরশাদ করেন,

لا يَسْتَقِيمُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَسْتَقِيمَ قَلْبُه.

‘বান্দার অন্তর সঠিক ও সোজা না হওয়া পর্যন্ত তার ঈমান খাঁটি হবে না।’ (মুসনাদে আহমাদ-১২৮৪৯)

- **কিয়ামতের দিন মিলবে নাজাত**

আত্মশুদ্ধি মুক্তির অন্যতম পথ ও পন্থা। কিয়ামতের ভয়াবহ দিনে কোনো কিছু কাজে আসবে না। সবাই নিজ নিজ মুক্তির চিন্তায় বিভোর থাকবে সেদিন। আপন পিতামাতা, বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় স্বজনরাও পালিয়ে বেড়াবে একে অপর থেকে। সেই কঠিন মুহূর্তে শুধুমাত্র নিশ্চিন্তে থাকবে যারা পরিশুদ্ধ ঈমান লালন করেছে ও সে অনুযায়ী আমল করেছে।

মহান আল্লাহ তা’আলা বলেন,

‘যেদিন ধন সম্পদ ও সন্তান সন্তুতি কোনো কাজে আসবে না। সেদিন উপকৃত হবে শুধু সে যে আল্লাহর নিকট বিশুদ্ধ অন্তর নিয়ে আসবে।’ (সুরা শু‘আরা: ৮৯-৯০)

- **পরিশুদ্ধ হৃদয়ের জন্য সুসংবাদ**

পবিত্র কুরআনে মুমিনের হৃদয়কে ‘প্রশান্ত হৃদয়’ বা নাফসে মুতমায়িন্নাহ বলে অভিহিত করা হয়েছে। অর্থাৎ, যে হৃদয় আল্লাহর প্রতি সন্তুষ্ট ছিল, দুনিয়াতে রবের আদেশ নিষেধ যথাযথ পালন করেছে ফলে মহান আল্লাহ তাদের প্রতি সন্তুষ্ট হয়েছেন। পরকালে সে ব্যক্তি মহান রবের নৈকট্য ও নিরাপত্তা লাভ করবে।

আল্লাহ তা‘য়ালা ইরশাদ করেন-

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ٨٩ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّتِي ٣٠

‘হে প্রশান্ত আত্মা (সেদিন পূণ্যবান ব্যক্তিকে বলা হবে), তুমি সন্তুষ্ট ও সন্তোষজনক হয়ে তোমার রবের নিকট ফিরে এসো, অতঃপর আমার (প্রিয়) বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত হও আর প্রবেশ করো আমার জান্নাতে।’ (সূরা ফাজর:২৭-৩০)

আত্মিক ব্যাধি সমূহ

- **লোভ-লালসা**

লোভ-লালসা হলো নাফসের সবচেয়ে মারাত্মক গোপন ঘাতক ব্যাধি ও দ্বীনের জন্য ভীষণ ক্ষতিকর। তাছাড়া সকল অপকর্মের মূল কারণ হলো এই লোভ-লালসা। মানুষ কামনা-বাসনাও লোভ-লালসার বশবর্তী হয়ে মন যা চায় এবং অন্তর যা কামনা করে, বাছবিচারহীনভাবে তা বাস্তবায়ন করে।আল্লাহ তায়ালা যে সকল নেয়ামত তাকে দান করেছেন তার শুকরিয়া কখনই সে আদায় তো করেই না, বরং আল্লাহ তাকে যা দান করেছেন তার চেয়ে সে বেশী চায় এবং যদি সেটা পূর্ণ হয়ে যায় তাহলে সে আবার নতুন করে আর একটি জিনিসের প্রতি দৃষ্টি দেয়।

আল্লাহর রাসুল (সা.) বলেছেন,
‘আদম সন্তানের যদি দুই উপত্যকা পরিমাণ স্বর্ণ থাকে, তা হলে সে কামনা করে- তার যদি আরেকটি উপত্যকা পরিমাণ স্বর্ণ থাকত! আসলে মাটি ছাড়া কোনো কিছুই তার উদর পূর্ণ করতে পারবে না।’ (তিরমিজি : ২৩৩৭)

সীমাহীন অর্থের লোভে মানুষের বিবেক-বুদ্ধি লোপ পায় এবং তা দুর্নীতি ও পাপের পথে পরিচালিত করে।

এ প্রসঙ্গে আল্লাহর রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন,

দুটি ক্ষুধার্ত নেকড়ে বাঘকে ছাগলপালের মধ্যে ছেড়ে দেওয়া অত বেশি ধ্বংসকর নয়, যত না বেশি মাল ও মর্যাদার লোভ মানুষের দ্বীনের জন্য ধ্বংসকর।’ (তিরমিজি : ২৩৭৬)

সম্পদের লোভের চেয়ে ভয়াবহ হলো নেতৃত্ব ও মর্যাদার লোভ। নেতৃত্ব ও মর্যাদার লোভে মানুষ দুহাতে মুষলধারে বৃষ্টির মতো অর্থ ব্যয় করে।
রাসূল (সা.) বলেছেন,
‘তোমরা সত্বর নেতৃত্বের লোভী হয়ে পড়বে। অথচ সেটি কিয়ামতের দিন লজ্জার কারণ হবে। অতএব, কতই না সুন্দর দুগ্ধ দায়িনী ও কতই না মন্দ দুগ্ধ বিচ্ছিন্নকারিণী’।
(বুখারি : ৭১৪৮)
অর্থ-সম্পদ, মান-সম্মান, প্রভাব-প্রতিপত্তি, ক্ষমতা, পদমর্যাদা, প্রসিদ্ধি ও সুখ্যাতি লাভের প্রবল লোভ মানব চরিত্র গঠন ও সংশোধনের পথে বিরাট অন্তরায়।
আল্লাহ তায়ালা বলেন,
‘যারা তাদের কৃতকর্মের প্রতি খুশি হয় এবং যা তারা করেনি তা নিয়ে প্রশংসিত হতে পছন্দ করে, তুমি তাদের আজাব থেকে মুক্ত মনে কর না। আর তাদের জন্যই রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক আজাব।’ (সূরা আল ইমরান আয়াত :
১৮৮)।

আল্লাহতায়ালা বলেন, 'আর তুমি কখনো প্রসারিত কর না তোমার দুচোখ সে সবের প্রতি, যা আমি তাদের বিভিন্ন শ্রেণিকে দুনিয়ার জীবনের জাঁকজমক স্বরূপ উপভোগের উপকরণ হিসাবে দিয়েছি। যাতে আমি সে বিষয়ে তাদের পরীক্ষা করে নিতে পারি। আর তোমার রবের প্রদত্ত রিজিক সর্বোৎকৃষ্ট ও অধিকতর স্থায়ী। (সূরা ত্বহা আয়াত : **১৩১**)।

- **আত্মপ্রীতি , অহংকার**

অহংকার' মানব স্বভাবের একটি নিকৃষ্ট ও ঘৃণ্য অংশ।

হাদিস শরিফে রয়েছে, হজরত আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রা.) বর্ণনা করেছেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন,

'অহংকার হচ্ছে সত্যকে উপেক্ষা করা এবং মানুষকে অপমান-অসম্মান ও তুচ্ছতাচ্ছিল্য করা।' (মুসলিম: ৯১)

আল্লাহ তাআলা বলেন,

'মানুষ অবশ্যই সীমালঙ্ঘন করে, যখন সে নিজেকে অভাবমুক্ত মনে করে।' (সুরা-৯৬ আলাক, আয়াত: ৬-৭)

অহংকার শয়তানের চরিত্র। এই অহংকার ইবলিশকে ফেরেশতাদের প্রধান থেকে শয়তানে পরিণত করেছে।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

'সে (ইবলিশ সম্মানিত আদমকে সিজদার মাধ্যমে সম্মান করতে) অস্বীকার করল এবং অহংকার করল, পরিণতিতে সে কাফিরদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে গেল।' (সুরা-২ বাকারা, আয়াত: ৩৪)

আত্মগৌরব করা শুধু আল্লাহ রাব্বুল আলামিনের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। যে ব্যক্তি এ গুণ নিয়ে আল্লাহর সঙ্গে টানাটানি করে, আল্লাহ তাকে ধ্বংস করে দেন; তার প্রভাব, প্রতাপ, প্রতিপত্তি নস্যাৎ করে দেন এবং তার জীবনকে সংকুচিত করে দেন।

হাদিসে কুদসিতে আল্লাহ তাআলা বলেন,
‘অহংকার আমার সম্মানের উত্তরীয় আর সম্মান হচ্ছে আমার গৌরবের পোশাক; যে ব্যক্তি এ দুটির কোনো একটি নিয়ে আমার সঙ্গে টানাটানি করে, আমি তাকে আজাবে নিক্ষেপ করি।’ (আবু দাউদ: ৪০৯০)

শক্তি ও অর্থের গৌরব অহংকারের আরেকটি দিক।
এর বর্ণনা কোরআন মাজিদে এসেছে,
وَّ كَانَ لَهٗ ثَمَرٌ ۚ فَقَالَ لِصَاحِبِهٖ وَ هُوَ يُحَاوِرُهٗۤ اَنَا اَكۡثَرُ مِنۡكَ مَالًا وَّ اَعَزُّ نَفَرًا

‘অতঃপর সে (অহংকারী ব্যক্তি) কথা প্রসঙ্গে তার সঙ্গীকে বলল—আমার ধনসম্পদ তোমার চাইতে বেশি এবং জনবলে আমি অধিক শক্তিশালী।’ (সুরা-১৮ কাহাফ, আয়াত: ৩৪)

আল্লাহ তাআলা বলেন,
অহংকারবশে তুমি মানুষকে অবজ্ঞা করো না এবং পৃথিবীতে গর্বভরে পদচারণ করো না। নিশ্চয় আল্লাহ কোনো দাম্ভিক অহংকারীকে পছন্দ করেন না। পদচারণে মধ্যবর্তিতা অবলম্বন করো এবং কণ্ঠস্বর নিচু করো, নিঃসন্দেহে গাধার স্বরই সর্বাপেক্ষা অপ্রীতিকর।’
(সুরা-৩১ লুকমান, আয়াত: ১৮-১৯)

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন,
তিনটি বস্তু মানবের ধ্বংসের কারণ—প্রবৃত্তি বা নফসের পূজা, লোভ ও আত্ম-অহংকার। তিনি আরও বলেন, ‘অহংকারই হলো সবচেয়ে মারাত্মক ক্ষতিকারক।’ (বায়হাকি, মিশকাত: ৫১২২)

প্রিয় নবীজি (সা.) আরও বলেন,

'যার অন্তরে বিন্দু পরিমাণ অহংকার আছে, সে জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না।' (মুসলিম: ৯১) ।

দুনিয়াতে অহংকারের পরিণতি হলো লাঞ্ছনা-গঞ্জনা। যার অন্তরে যতটুকু অহংকার সৃষ্টি হবে, তার জ্ঞান ততটুকু হ্রাস পাবে। যদি কারও অন্তরে অহংকার স্থিতি লাভ করে, তবে তার জ্ঞানচক্ষু অন্ধ হয়ে যায়, বোধশক্তি লোপ পায়।

রাসূলুল্লাহ (সা.) ইরশাদ করেন,

'আমি কি তোমাদেরকে জাহান্নামিদের বিষয়ে খবর দেব না? তারা হলো বাতিল কথার ওপর ঝগড়াকারী, হঠকারী ও অহংকারী।'

(বুখারি, মুসলিম, মিশকাত: ৫১০৬)

- **মিথ্যাচার**

মিথ্যা বলা এমন একটি খারাপ স্বভাব, যা ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ সব দুর্নীতি আর দুরাচারকে সামনে আনে। নবীজি মিথ্যা বলাকে যতটা ঘৃণা করতেন অন্য কিছুকে ততটা ঘৃণা করতেন না। তিনি কোনো ব্যক্তির মিথ্যা বলা সম্পর্কে জানতে পারলে তার প্রতি শ্রদ্ধা ও আস্থা হারিয়ে ফেলতেন। তবে সে যদি তার মিথ্যার ব্যাপারে তাওবা করত, তাহলেই তিনি স্বাভাবিক হতেন। (শুয়াবুল ঈমান, হাদিস : ৪৪৭৫)

একজন মুমিন কখনো মিথ্যা বলতে পারে না।

নবীজি (সা.) বলেছেন,

একজন মুমিনের ভেতরে অনেক ধরনের ত্রুটিই থাকতে পারে, কিন্তু কোনোভাবেই সে মিথ্যুক ও অসৎ হতে পারে না। (মুসনাদ আহমাদ, হাদিস : ২২১৭০)

সাফওয়ান ইবনে সুলাইম বলেন, একবার নবীজিকে জিজ্ঞাসা করা হলো, হে আল্লাহর রাসুল! মুমিন কি ভীতু হতে পারে? নবীজি (সা.) বলেন, হ্যাঁ। আবার বলা হলো, মুমিন কি কৃপণ হতে পারে? নবীজি(সা.) বলেন, হ্যাঁ।পুনরায় জিজ্ঞাসা করা হলো, মুমিন কি মিথ্যুক হতে পারে? নবীজি (সা.) বলেন, না। মুমিন কখনো মিথ্যুক হতে পারে না। (তাম্বিহুল গাফিলিন, হাদিস : ১৯৯)

- **রিয়া বা লৌকিকতা**

আল্লাহ ছাড়া অন্য কাউকে খুশি করার নিয়তে কোনো নেক আমল করাকে রিয়া, লৌকিকতা বা লোক-দেখানো কাজ বলে। পবিত্র কোরআনে মহান আল্লাহ লোক-দেখানো ইবাদত থেকে বিরত থাকার নির্দেশ দিয়েছেন।

আল্লাহ তা’আলা বলেন,

قُلۡ اِنَّمَاۤ اَنَا بَشَرٌ مِّثۡلُكُمۡ يُوۡحٰۤى اِلَىَّ اَنَّمَاۤ اِلٰـهُكُمۡ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ ۚ فَمَنۡ كَانَ يَرۡجُوۡا لِقَآءَ رَبِّهٖ فَلۡيَعۡمَلۡ عَمَلًا صَالِحًا وَّ لَا يُشۡرِكۡ بِعِبَادَةِ رَبِّهٖۤ اَحَدًا

‘যে ব্যক্তি তার প্রভুর সঙ্গে সাক্ষাতের আশা রাখে, সে যেন সৎ কাজ করে এবং তার প্রভুর ইবাদতে কাউকে অংশীদার না করে।’

(সুরা : কাহফ, আয়াত : ১১০)

অন্য আয়াতে যারা লোক-দেখানো ইবাদত করে তাদের নিন্দা করে বলা হয়েছে,

‘ধ্বংস সেসব নামাজির জন্য, যারা তাদের নামাজের ব্যাপারে উদাসীন, যারা লোক দেখানোর জন্য তা (সালাত আদায়) করে আর যারা নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিস দান করা থেকে বিরত থাকে।’

(সুরা : মাউন, আয়াত : ৪-৭)

রাসুলুল্লাহ (সা.) রিয়াকে ছোট শিরক (আল্লাহর অংশীদার নির্ধারণ) বলেছেন। তিনি বলেন, আমি তোমাদের ব্যাপারে ছোট শিরক নিয়ে যতটা ভয় পাচ্ছি, অন্য কোনো ব্যাপারে এতটা ভীত নই।

তাঁরা (সাহাবীগণ) বললেন, হে আল্লাহর রাসূল, ছোট শিরক কী? তিনি বলেন, রিয়া বা প্রদর্শনপ্রিয়তা। আল্লাহ কিয়ামতের দিন বান্দার আমলের প্রতিদান প্রদানের সময় বলবেন, ‘তোমরা পৃথিবীতে যাদের দেখাতে তাদের কাছে যাও। দেখো তাদের কাছে তোমাদের কোনো প্রতিদান আছে কি না?’

(মুসনাদে আহমদ, হাদিস : ২২৫২৮)

- **গীবত**

গীবত আরবি শব্দ। এর আভিধানিক অর্থ হলো- পরনিন্দা করা, দোষচর্চা করা, কুৎসা রটনা, পেছনে সমালোচনা করা, কারও অনুপস্থিতিতে তার দোষগুলো অন্যের সামনে তুলে ধরা।

নবীজি সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ভাষায় গীবতের পরিচয় ফুটে উঠেছে।
হযরত আবু হুরায়রা (রা.) বলেন,
নবীজি সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, **তোমরা কি জান গীবত কী? সাহাবিরা বললেন, '(এ ব্যাপারে) আল্লাহ ও তার রাসূলই ভালো জানেন। তখন নবীজি (সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)বললেন, গীবত হচ্ছে- তোমার ভাইয়ের ব্যাপারে এমন কিছু বলা, যা সে অপছন্দ করে। জিজ্ঞেস করা হলো- আমি যা বলছি, তা যদি আমার ভাইয়ের মধ্যে থাকে, তাহলে আপনার অভিমত কী? তিনি বললেন, তুমি তার দোষ-ত্রুটি সম্পর্কে যা বলছ, সেটা যদি তার মধ্যে থাকে, তাহলে তুমি তার গীবত করলে। আর যদি সেই ত্রুটি তার মধ্যে না থাকে, তাহলে তুমি তার প্রতি অপবাদ আরোপ করলে।**
(মুসলিম: ২৫৮৯; তিরমিজি: ১৯৩৪)

কোরআনে মহান আল্লাহ বলেন,
يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ ۫ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّ لَا تَجَسَّسُوْا وَ لَا يَغْتَبْ بَّعْضُكُمْ بَعْضًا ؕ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُ ؕ وَ اتَّقُوا اللّٰهَ ؕ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿۱۲﴾
হে মুমিনগণ, তোমরা অধিক অনুমান থেকে দূরে থাক। নিশ্চয় কোন কোন অনুমান তো পাপ। আর তোমরা গোপন বিষয় অনুসন্ধান করো না এবং একে অপরের গীবত করো না। তোমাদের মধ্যে কি কেউ তার মৃত ভাইয়ের গোশ্ত খেতে পছন্দ করবে? তোমরা তো তা অপছন্দই করে থাক। আর তোমরা আল্লাহকে ভয় কর। নিশ্চয় আল্লাহ অধিক তাওবা কবুলকারী, অসীম দয়ালু। (সুরা হুজুরাত-১২)

মহান আল্লাহ্ তা'আলা আরেক আয়াতে বলেন,
وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةِ
দুর্ভোগ প্রত্যেকের যে সামনে নিন্দাকারী ও পেছনে গীবতকারী। (সুরা হুমাযাহ-১)
নবীজি(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)বলেন, যখন আমাকে মিরাজে নিয়ে যাওয়া হলো, তখন আমাকে তামার নখওয়ালা একদল লোকের পাশ দিয়ে নিয়ে যাওয়া হলো। তারা তাদের

নখগুলো দিয়ে মুখমণ্ডলে আর বুকে আঘাত করে ক্ষতবিক্ষত করছিল। আমি জিজ্ঞেস করলাম, হে জিবরাইল! এরা কারা? জিবরাইল (আ.) বললেন, এরা দুনিয়াতে মানুষের গোশত ভক্ষণ করত এবং তাদের মানসম্মান নষ্ট করত। অর্থাৎ তারা মানুষের গিবত ও কুৎসা করত। (আবু দাউদ)।

নবীজি সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, যে ব্যক্তি কোনো মুসলমানের গীবতের বিনিময়ে এক গ্রাসও খাদ্য ভক্ষণ করবে, আল্লাহ তাকে সমপরিমাণ জাহান্নামের আগুন ভক্ষণ করাবেন। আর যে ব্যক্তি কোনো মুসলমানকে অপমান করার মাধ্যমে কোনো কাপড় পরিধান করবে, আল্লাহ তাকে সমপরিমাণ জাহান্নামের আগুন পরিধান করাবেন। আর যে ব্যক্তি কাউকেও হেয় প্রতিপন্ন করে লোকদের নিকট নিজের বড়ত্ব জাহির করে এবং শ্রেষ্ঠত্ব দেখায়, কিয়ামতের দিন আল্লাহ স্বয়ং ওই ব্যক্তির রিয়া প্রকাশ করে দেয়ার জন্য দাঁড়াবেন। (আবুদাউদ: ৪৮৮১)

- **অপবাদ**

যে অপরাধ বা দোষ কারো ভেতর নেই, এমন অপরাধ বা দোষ তার জন্য সাব্যস্ত করাকে অপবাদ বলা হয়।

আমাদের সমাজে হীনস্বার্থের জন্য অনুমানের ভিত্তিতে অপবাদ দিয়ে দেয়। এরকম ঘটনা অহরহ ঘটছে। এ পরিস্থিতি রীতিমতো মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়েছে।

নবীজি(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)সাহাবিদের প্রশ্ন করেছিলেন, সবচেয়ে বড় পাপ কী, আমি কি তোমাদের জানাব না? সাহাবিরা বললেন, হ্যাঁ, হে আল্লাহর রসুল! তিনি বললেন, আল্লাহর সঙ্গে শরিক করা ও মাতাপিতাকে কষ্ট দেয়া। তিনি হেলান দিয়ে এ কথাগুলো বলছিলেন। এরপর সোজা হয়ে বসে বললেন, সাবধান এবং মিথ্যা কথা। (বুখারি ও মুসলিম) কারও সম্মানহানি করা বা কারও বিরুদ্ধে মিথ্যা দোষারোপের সুযোগ ইসলামে নেই। এটা ঘৃণিত ওশাস্তিযোগ্য অপরাধ।

মহান আল্লাহ বলেন,

وَ الَّذِيۡنَ يَرۡمُوۡنَ الۡمُحۡصَنٰتِ ثُمَّ لَمۡ يَاۡتُوۡا بِاَرۡبَعَۃِ شُهَدَآءَ فَاجۡلِدُوۡهُمۡ ثَمٰنِيۡنَ جَلۡدَۃً وَّ لَا تَقۡبَلُوۡا لَهُمۡ شَهَادَۃً اَبَدًا ۚ وَ اُولٰٓئِکَ هُمُ الۡفٰسِقُوۡنَ

আর যারা সচ্চরিত্র নারীর প্রতি অপবাদ আরোপ করে, তারপর তারা চারজন সাক্ষী নিয়ে আসে না, তবে তাদেরকে আশিটি বেত্রাঘাত কর এবং তোমরা কখনই তাদের সাক্ষ্য গ্রহণ করো না। আর এরাই হলো ফাসিক।(সুরা নুর-৪)

- **চুগলখোরী**

মানুষের মাঝে ফিতনা-ফাসাদ সৃষ্টি ও সম্পর্কের অবনতি ঘটানোর মানসে একজনের কথা অন্য জনের নিকটে লাগানোকে চোগলখুরী বলে। চোগলখুরীর ফলে মানুষের সম্পর্কে ফাটল ধরে এবং তাদের মাঝে হিংসা-বিদ্বেষ ও শত্রুতার বহ্নিশিখা জ্বলে ওঠে। চোগলখুরীর নিন্দায় আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَ لَا تُطِعۡ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِيۡنٍ ﴿۱۰﴾هَمَّازٍ مَّشَّآءٍۭ بِنَمِيۡمٍ ﴿۱۱﴾

আর তুমি আনুগত্য করো না প্রত্যেক এমন ব্যক্তির যে অধিক কসমকারী, লাঞ্ছিত। পিছনে নিন্দাকারী ও যে চোগলখুরী করে বেড়ায়।(সুরা ক্বলম:১০-১১)

রাসূলুল্লাহ্ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেন,

«لَا يَدْخُلُ الجَنَّةَ قَتَّاتٌ»

“চোগলখোর ব্যক্তি জান্নাতে প্রবেশ করবে না”।(*সহীহ বুখারী; সহীহ মুসলিম; মিশকাত, হাদীস নং ৪৮২৩)*

ইবনে আব্বাস(রা.)বলেন, রাসূলুল্লাহ্ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)একদা মদীনার একটি খেজুর বাগান দিয়ে যাচ্ছিলেন, তথায় তিনি দু’জন লোকের আহাজারী শুনতে পেলেন। তখন তাদেরকে কবরে শাস্তি দেওয়া হচ্ছিল। (সহীহ বুখারী; সহীহ মুসলিম; মিশকাত, হাদীস নং ৪৮২৩)

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন,

«إِنَّهُمَا لَيُعَذَّبَانِ، وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ، أَمَّا أَحَدُهُمَا فَكَانَ لاَ يَسْتَتِرُ مِنَ البَوْلِ، وَأَمَّا الآخَرُ فَكَانَ يَمْشِي بِالنَّمِيمَةِ»

“এ দু’জনকে ‘আযাব দেওয়া হচ্ছে। তবে বড় কোনো কারণে নয়। অবশ্য এগুলো কবীরা গুনাহ। তাদের একজন পেশাব থেকে পবিত্রতা অর্জন করত না। অন্যজন চোগলখুরী করে

বেড়াত"।চোগলখুরীর একটি নিকৃষ্ট প্রক্রিয়া হলো, স্বামীর বিরুদ্ধে স্ত্রীকে এবং স্ত্রীর বিরুদ্ধে স্বামীকে ক্ষেপিয়ে তুলে তাদের সম্পর্কে ফাটল ধরানো। অনুরূপভাবে অনেক কর্মজীবি অফিসের বস কিংবা দায়িত্বশীলের নিকট অন্য কোনো কর্মজীবির কথা তুলে ধরে। এতে তার উদ্দেশ্য উক্ত কর্মজীবির ক্ষতি সাধন করা এবং নিজেকে উক্ত দায়িত্বশীলের শুভাকাঙ্ক্ষী হিসাবে তুলে ধরা। এসব কাজ চোগলখুরী হিসাবে গণ্য এবং তা হারাম।(*সহীহ বুখারী, হাদীস নং ৬০৫৫; সহীহ মুসলিম; মিশকাত, হাদীস নং ৬০৭৫)*

- **রাগ**

রাগ বা ক্রোধ মানবিক চরিত্রের অন্যতম অনুষঙ্গ। রাগ নেই এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন। স্থান বিশেষে রাগের প্রয়োজনীয়তা থাকলেও সামগ্রিক দৃষ্টিতে রাগ কোনো ভালো গুণ নয়। দীর্ঘ দিনের তিলে তিলে করা অর্জন রাগের অপরিণামদর্শী অভিশাপে নিমিষেই মুখ থুবড়ে পড়ে। রাগ মানুষকে বেসামাল করে তোলে। জ্ঞান, বিবেক ও ধর্মের পথ থেকে বিচ্যুত করে মানুষকে বিপথে নিয়ে যায়।

আমাদের সামাজিক জীবনে নানা সংকটের মূলে রয়েছে অনিয়ন্ত্রিত রাগের প্রকাশ। দীর্ঘ দিনের সাজানো সংসার রাগের এক বিস্ফোরণে ভেঙ্গে যায়।আপন হয়ে যায় পর, বন্ধু পরিণত হয় চির শত্রুতে। রাগের আতিশয্যে বিবেক লোপ পেয়ে মানুষ হত্যার ন্যায় মহাপাপেও লিপ্ত হয়ে যায়। তাই ইসলাম রাগকে মানবিক ত্রুটি আখ্যা দিয়ে রাগ নিয়ন্ত্রণের নির্দেশ দিয়েছে। মহান আল্লাহ আল কোরআনে ইরশাদ করেছেন,

সুখে-দুঃখে আল্লাহর রাস্তায় দানকারীগণ,রাগ দমনকারীগণ এবং মানুষকে ক্ষমাকারীগণ (সৎকর্মশীল) আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালোবাসেন। (সুরা আলে ইমরান : ১৩৪)

হযরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, এক ব্যক্তি নবীজি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের) নিকট এসে বলল, 'আমাকে উপদেশ দিন।' তিনি বললেন, 'রাগ করো না।' সে ব্যক্তি কয়েকবার এ কথা বলল, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লা) প্রত্যেকবার বললেন, 'রাগ করো না।' (সহিহ বুখারি, হাদিস : ৬১১৬)

অন্য হাদিসে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—

'সে ব্যক্তি শক্তিশালী নয়, যে ব্যক্তি কুস্তি লড়ে অপরকে ধরাশায়ী করে, বরং প্রকৃতপক্ষে সে ব্যক্তিই শক্তিশালী, যে রাগের সময় নিজেকে সংবরণ করতে পারে।'

(সহিহ বুখারি, হাদিস : ৬৮০৯)

সুপ্রসিদ্ধ ইমাম ইবনুল কায়্যিম (রহ.) রাগকে এক ধরণের আত্মিক রোগ বলে আখ্যায়িত করেছেন।

- **অনর্থক কথা ও কাজ**

মানুষ সারাদিন যত কাজ করে এর সবগুলোই কল্যাণকর ও যৌক্তিক হয় না। অনেক কিছুই থাকে অনর্থক, যার কোনো অর্থই থাকে না। তবে প্রতিটি কাজের ফলাফল নিয়ে ভাবেন না সবাই,যা ইচ্ছে-খুশি বলে যান, করে যান কোনো কাজ চিন্তা-ভাবনা ছাড়াই। কিন্তু কখনো কখনো শুধু অসতর্ক কথা-কাজই মানুষের লেজে-গোবরে অবস্থা করে দেয়। অনেক সময় পড়তে হয় বড় বিপদে।

একারণেই উদ্দেশ্যহীন ও অনর্থক কথা ও কাজ পরিহার করা ঈমানের দাবি ও ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্য। এটি সফলকাম মুমিনের অনন্য বৈশিষ্ট্য এবং আল্লাহর প্রিয় বান্দাদের স্বভাব-চরিত্র।

আবূ হুরাইরা (রাঃ) হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেনঃ

কোন ব্যক্তির ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্য হলো অনর্থক আচরণ ত্যাগ করা।

(সুনানে তিরমিজী-২৩১৭)

আল্লাহ তাআলা প্রিয় বান্দাদের স্বভাব-বৈশিষ্ট্যের বিবরণ তুলে ধরেছেন এভাবে-

وَ الَّذِیۡنَ لَا یَشۡهَدُوۡنَ الزُّوۡرَ ۙ وَ اِذَا مَرُّوۡا بِاللَّغۡوِ مَرُّوۡا کِرَامًا ﴿۷۲﴾

আর যারা মিথ্যার সাক্ষ্য হয় না এবং যখন তারা অনর্থক কথা-কর্মের পাশ দিয়ে চলে তখন সসম্মানে চলে যায়।

(সুরা ফুরকান : আয়াত ৭২)

আল্লাহ তাআলা সফল মুমিনের পরিচয় বর্ণনা করেছেন এভাবে-

وَ الَّذِیۡنَ هُمۡ عَنِ اللَّغۡوِ مُعۡرِضُوۡنَ

যারা অসার ক্রিয়া-কলাপ হতে বিরত থাকে।(সুরা মুমিনুন : আয়াত ৩)
কখনো কখনো একটি কথা সারা জীবনের দুঃখের কারণ হতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে একটি কথাই মানুষকে চিরস্থায়ী জাহান্নামে পৌঁছে দিতে পারে। মহান আল্লাহর অসন্তুষ্টির কারণ হতে পারে।
বিলাল ইবনুল হারিস আল-মুজানি (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি রাসুল (সা.)-কে বলতে শুনেছি, তোমাদের মধ্যে কোনো ব্যক্তি কখনো আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টির কথা বলে, যার সম্পর্কে সে ধারণাও করে না যে তা কোথায় গিয়ে পৌঁছবে, অথচ আল্লাহ তাআলা তার এ কথার কারণে তাঁর সঙ্গে মিলিত হওয়ার দিন পর্যন্ত তার জন্য স্বীয় সন্তুষ্টি লিখে দেন। আবার তোমাদের মধ্যে কোনো ব্যক্তি কখনো আল্লাহ তাআলার অসন্তুষ্টির কথা বলে, যার সম্পর্কে সে চিন্তাও করে না যে তা কোন পর্যন্ত গিয়ে পৌঁছবে। অথচ এ কথার কারণে আল্লাহ তাআলা তাঁর সঙ্গে মিলিত হওয়ার দিন পর্যন্ত তার জন্য অসন্তুষ্টি লিখে দেন।
(তিরমিজি, হাদিস : ২৩১৯)

আল্লাহ তাআলা বলেন,
তার প্রতি সিজদাবনত হতে তোমাকে কিসে বাধা দিল? তুমি কি ঔদ্ধত্য প্রকাশ করলে? নাকি তুমি অধিকতর উচ্চ মর্যাদাসম্পন্ন? সে বলল, আমি তার চেয়ে শ্রেষ্ঠ। আপনি আমাকে আগুন থেকে সৃষ্টি করেছেন এবং তাকে সৃষ্টি করেছেন কাঁদা থেকে। তিনি বলেন, তুমি এখান থেকে বের হয়ে যাও, কেননা নিশ্চয়ই তুমি বিতাড়িত। আর নিশ্চয়ই তোমার ওপর আমার অভিশাপ থাকবে কর্মফল দিন পর্যন্ত। ’
(সুরা : সোয়াদ, আয়াত : ৭৫-৭৮)

- **কপটতা,মুনাফিকী**

মুনাফিক (আরবিতে: منافق, বহুবচন *মুনাফিকুন*) একটি ইসলামী পরিভাষা যার অর্থ একজন প্রতারক বা "ভন্ড ধার্মিক" ব্যক্তি;যে প্রকাশ্যে ইসলাম চর্চা করে, কিন্তু গোপনে অন্তরে কুফরী বা ইসলামের প্রতি অবিশ্বাস লালন করে। আর এ ধরনের প্রতারণাকে বলা হয় *নিফাক*

(আরবি: نفاق)।

প্রকারভেদ

সালিহ আল মুনাজ্জিদের মতে, কুফরের মতও নিফাক দুই প্রকার, যার একটি বড় যা ইসলাম থেকে বের করে দেয়, আরেকটি ছোট যা ইসলাম থেকে বের করে দেয় না। যথাঃ

- **আক্বীদাগত মুনাফিকী বা বিশ্বাসগত নিফাক**

বাইরে ইসলামী আকীদা কিন্তু ভেতরে অনৈসলামিক আকীদা পোষণ করা। এটি বড় কুফর যা মুসলিম মিল্লাত থেকে বের করে দেয়। এটি ছয় প্রকার: রাসূলকে (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) মিথ্যা সাব্যস্ত করা, অথবা রাসূল যে ধর্ম নিয়ে এসেছেন তার কোনো কিছুকে মিথ্যা সাব্যস্ত করা, কিংবা রাসূলকে ঘৃণা করা, অথবা রাসূল যে ধর্ম নিয়ে এসেছেন তাকে ঘৃণা করা, রাসূলের ধর্মের ক্ষতিতে খুশি হওয়া অথবা রাসূলের ধর্মের বিজয় অপছন্দ করা।

- **আমলগত মুনাফিকী বা কর্মগত নিফাক**

এটি হলো ছোট কুফর যা মুসলিম মিল্লাত থেকে বের করে না। তবে তা বড় ধরনের অপরাধ ও মহাপাপ। তন্মধ্যে রয়েছে সে আমল যা রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)হাদীসে উল্লেখ করেছেন।

মুহাম্মদ মুনাজ্জিদ মুনাফিকীকে আরও একটি দৃষ্টিকোণ থেকে দুটি আলাদা ভাগে বিভক্ত করেছেন।তা হলো, **মৌলিক** ও **অমৌলিক মুনাফিকী।**

- এ বিষয়ে তিনি বলেন, "যে লোক আদি থেকেই কোনদিন ছহীহ-শুদ্ধ, খাঁটি ইসলামে বিশ্বাসী নয়। মূলতঃ সেই মূল থেকে মুনাফিক। জাগতিক কোন স্বার্থের টানে এমন লোকেরা ইসলামের সঙ্গে সম্বন্ধ জাহির করে বটে, অথচ তারা মন থেকে ইসলামকে বিশ্বাস করে না। ফলে তারা তাদের ইসলাম ঘোষণার প্রথম দিন থেকেই মুনাফিক। তারপর সেই মুনাফিকীর উপর তারা চলছেই। এটা **মৌলিক মুনাফিকী।**
- আবার কিছু লোক আছে যারা সত্যিকারভাবেই অন্তর থেকে ইসলামের ঘোষণা দেয়। তারপর তাদের মনে সন্দেহ ও শঠতা ভর করে। অতঃপর বিভিন্ন পরীক্ষার সম্মুখীন করে আল্লাহ তা'আলা তাদের ঈমানের সত্যতার পরীক্ষা নেন। তখন তারা ইসলামের দাবী রক্ষা করতে না পেরে ভেতর থেকে ইসলাম ছেড়ে দেয় বা মুরতাদ

হয়ে যায়। কিন্তু প্রকাশ্যে ঘোষণা দিলে তাদের উপর মুরতাদের বিধান কার্যকর হতে পারে কিংবা মুসলিম নাম বহাল থাকায় জাগতিক যেসব সুযোগ-সুবিধা সে পাচ্ছে তা খোয়াতে হবে অথবা তাকে নিন্দা শুনতে হবে এবং সমাজে তার যে অবস্থান আছে তা তাকে হারাতে হবে।এরকম আরো অনেক উপভোগ্য ও লোভনীয় বিষয়ের কথা চিন্তা করে তারা প্রকাশ্যে ইসলাম ত্যাগের ঘোষণা দিতে ভয় পায়। ফলে তারা বাহ্যিকভাবে ইসলামের উপর চলে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তারা কাফির ,মুরতাদ হয়ে গেছে। এটাই **অমৌলিক মুনাফিকী**।"

আবার, কারও মতে, নিফাকের ধরন তিনটি-

- **প্রকৃত ঈমান সম্পর্কে আল্লাহর প্রতি নিফাক**।
- **ঈমানের নীতিগুলির প্রতি নিফাক:**
- উদাহরণস্বরূপ, কেউ আল্লাহ, বিচার দিবস, হিসাব, কাজের মাপকাঠি এবং জাহান্নাম (একটি অনিশ্চয়তা এবং সন্দেহের সাথে) বিশ্বাস করতে পারে কিন্তু এসবের ভয় না করে (বাস্তবে) বা পাপ করা থেকে বিরত থাকে না সেগুলোর কারণে। তবুও তিনি দাবি করেন, "আমি আল্লাহকে ভয় করি।"
- **অন্যের প্রতি নিফাক:** দুমুখো ব্যক্তি। যে কারও উপস্থিতিতে তার প্রশংসা করে, তারপর, তার পিছনে, তার নিন্দা করে এবং তাকে কষ্ট দিতে ও তার ক্ষতি করার চেষ্টা করে।

কুরআনে শতাধিক আয়াতে মুনাফিকদের বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে এবং মুসলমানদের জন্য তাদের অমুসলিম শত্রুদের তুলনায় মুনাফিকদেরকে অধিক বিপজ্জনক শত্রু হিসেবে আখ্যায়িত করা হয়েছে। কুরআনে মুনাফিকদের নামে একটি সূরাও রয়েছে(সুরা -মুনাফিকুন)।

পবিত্র কোরআনে তাদের পরিচয় তুলে ধরা হয়েছে এভাবে-

وَ مِنَ النَّاسِ مَنۡ یَّقُوۡلُ اٰمَنَّا بِاللّٰهِ وَ بِالۡیَوۡمِ الۡاٰخِرِ وَ مَا هُمۡ بِمُؤۡمِنِیۡنَ ۘ﴿۸﴾یُخٰدِعُوۡنَ اللّٰهَ وَ الَّذِیۡنَ
اٰمَنُوۡا ۚ وَ مَا یَخۡدَعُوۡنَ اِلَّاۤ اَنۡفُسَهُمۡ وَ مَا یَشۡعُرُوۡنَ ؕ﴿۹﴾

মানুষের মধ্যে এমন কিছু লোক আছে যারা বলে, ‘আমরা আল্লাহর প্রতি এবং আখেরাতের দিনের প্রতি ঈমান এনেছি’ কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তারা মুমিন নয়। তারা আল্লাহ ও মুমিনদেরকে প্রতারিত করে, আসলে তারা নিজেদেরকে ছাড়া অন্য কাউকে প্রতারিত করে না, কিন্তু এটা তারা উপলব্ধি করতে পারে না।

(সূরা বাকারা, আয়াত: ৮-৯)

রাসূল (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)বলেছেন :
"চারটি স্বভাব যার মধ্যে বিদ্যমান সে হবে খাঁটি মুনাফিক। যার মধ্যে এর কোনো একটি স্বভাব থাকবে, তা পরিত্যাগ না করা পর্যন্ত তার মধ্যে মুনাফিকের একটি স্বভাব থেকে যায়। সেগুলো হলো: ১. সম্পদ গচ্ছিত রাখা হলে তা হনন করে; ২. কথা বললে মিথ্যা বলে; ৩. অঙ্গীকার করলে ভঙ্গ করে; এবং ৪. বিবাদে লিপ্ত হলে বিস্ফোরিত হয় (فَجَرَ, ফাজারা)/অশ্লীল গালি দেয়/সত্য থেকে বিচ্যুত হয়/অত্যন্ত অবিবেচক, অযৌক্তিক, মূর্খ, মন্দ এবং অপমানজনক আচরণকরে"
আবূ হুরাইরা রাদিয়াল্লাহু 'আনহু হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,
"মুনাফিকের চিহ্ন হল তিনটি (১) কথা বললে মিথ্যা বলে। (২) ওয়াদা করলে তা খেলাপ করে। এবং (৩) আমানত রাখা হলে তাতে খিয়ানত করে।" মুসলিম শরীফের এক বর্ণনায় আছে, "যদিও সে রোযা রাখে এবং নামায পড়ে ও ধারণা করে যে, সে মুসলিম।"
(সহীহুল বুখারী ৩৩, ২৬৮২, ২৭৪৯, ৩১৭৮, মুসলিম ৫৮, তিরমিযী ২৬৩২, নাসায়ী ৫০২০, আবূ দাউদ ৪৬৮৮, আহমাদ ৬৭২৯, ৬৮২৫, ৬৮৪০)

- **কুধারণা**

অহেতুক ধারণা করা জঘন্যতম মিথ্যাচার। কোরআনুল কারিমে কুধারণা করাকে সুস্পষ্ট পাপ বলে উল্লেখ করা হয়েছে। তাই বিনা কারণে কুধারণা তথা মিথ্যাচার করা থেকে বিরত থাকা মুসলমানদের একান্ত দায়িত্ব ও কর্তব্য। ইসলামে মিথ্যাচার যেমন কবিরা গুনাহ তেমনি অহেতুক ধারণা করাও কবিরা গুনাহ। কোরআন সুন্নাহতে কুধারণা করা সম্পর্কে সুস্পষ্ট নিষেধাজ্ঞা রয়েছে।
কারো প্রতি কুধারণা করার বিপরীতে ভালো ধারণা রাখা ইবাদত। কারণ ,কুধারণার অপরাধ থেকে বেঁচে থেকে কারো প্রতি সুধারণায় মিলবে সওয়াব ও উপকারিতা। আল্লাহ তাআলা মানুষকে কুধারণা থেকে দূরে থাকতে নির্দেশ দিয়েছেন।
মহান আল্লাহ তা'আলা কুধারণাকে সুস্পষ্ট পাপ বলে ঘোষণা দিয়েছেন এভাবে-

يَاَيُّهَا الَّذِيۡنَ اٰمَنُوا اجۡتَنِبُوۡا كَثِيۡرًا مِّنَ الظَّنِّ ۫ اِنَّ بَعۡضَ الظَّنِّ اِثۡمٌ وَّ لَا تَجَسَّسُوۡا وَ لَا يَغۡتَبۡ بَّعۡضُكُمۡ بَعۡضًا ؕ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمۡ اَنۡ يَّاۡكُلَ لَحۡمَ اَخِيۡهِ مَيۡتًا فَكَرِهۡتُمُوۡهُ ؕ وَ اتَّقُوا اللّٰهَ ؕ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيۡمٌ ﴿۱۲﴾

হে মুমিনগণ, তোমরা অধিক অনুমান থেকে দূরে থাক। নিশ্চয় কোন কোন অনুমান তো পাপ। আর তোমরা গোপন বিষয় অনুসন্ধান করো না এবং একে অপরের গীবত করো না। তোমাদের মধ্যে কি কেউ তার মৃত ভাইয়ের

গোশত খেতে পছন্দ করবে? তোমরা তো তা অপছন্দই করে থাক। আর তোমরা আল্লাহকে ভয় কর। নিশ্চয় আল্লাহ অধিক তাওবা কবুলকারী, অসীম দয়ালু।(সূরা হুজুরাত-১২)

নবিজী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)ও কারো প্রতি কুধারণার করতে নিষেধ করেছেন। হাদিসে পাকে এসেছে-

হজরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু আনহু বর্ণনা করেছেন, 'রাসুলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) বলেছেন, 'তোমরা ধারণা থেকে বেঁচে থাকো। কারণ ধারণাভিত্তিক কথা সবচেয়ে বড় মিথ্যাচার। (বুখারি)

আত্মিক ব্যাধির কারণ

- **বেশি খাওয়া** : উদর পূর্তি করে খাওয়া অসংখ্য গোনাহের মূল। এ কারণে হাদিসে ক্ষুধার্ত থাকার অনেক ফজিলত বর্ণিত হয়েছে।

রাসুল (সা.) এরশাদ করেন,

'মানুষের জন্য পূর্ণ করার ক্ষেত্রে পেটের তুলনায় খারাপ কোনো পাত্র নেই।' (বুখারি, হাদিস : ৪৩৪৩০)

- **হারাম উপার্জন** : হারাম জীবিকা মানুষের অন্তর থেকে আল্লাহর ভয় দূর করে দেয়। তাতে দূষণ ও কঠোরতা তৈরি করে। মানুষ যখন চুরি ও ডাকাতি করা এবং চাপে ফেলে আদায় করা সম্পদ খায়, এমনকি যখন বৈধ কাজে অপচয় করে, তখন সে সৎ কাজের সাহস হারিয়ে ফেলে। তার ওপর শয়তানের প্রভাব বাড়তে তাকে। তার অন্তরের নিয়ন্ত্রণ শয়তানের হাতে চলে যায়।
- **অন্তরকে দুনিয়ার কাজে ব্যস্ত রেখে আখেরাতকে ভুলিয়ে রাখা :**

এটা হচ্ছে অন্তর কঠিন হওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ। যদি দুনিয়ার ভালবাসা আখেরাতের ভালবাসার চেয়ে প্রাধান্য পায়, তাহলে ধীরে ধীরে অন্তর কঠিন হতে আরম্ভ করে। ফলে ঈমান কমে যায়, সৎ কাজকে ভারী মনে হয়, দুনিয়াকে ভালবাসা আরম্ভ করে এবং আখেরাতকে ভুলে যেতে থাকে। জনৈক সৎ বান্দা বলেছেন,

'প্রত্যেক বান্দারই দু'টি চোখ রয়েছে। এক চোখ দিয়ে সে দুনিয়ার বিষয় দেখে। আর অন্তরে যে চোখ আছে তা দিয়ে সে আখেরাতের বিষয় দেখে। আল্লাহ যদি কোন বান্দার কল্যাণ চান, তাহলে তার অন্তরে যে চোখ আছে তা খুলে দেন। ফলে আল্লাহ অদৃশ্যের যে ওয়াদা করেছেন ,সে সেগুলি দেখতে থাকে। আর আল্লাহ যদি অন্য কিছু ইচ্ছা করেন, তাহলে তার অবস্থায় তাকে ছেড়ে দেন। তারপর এ আয়াতটি পাঠ করেন,

اَفَلَا یَتَدَبَّرُوۡنَ الۡقُرۡاٰنَ اَمۡ عَلٰی قُلُوۡبٍ اَقۡفَالُهَا ﴿۲۴﴾

তবে কি তারা কুরআন নিয়ে গভীর চিন্তা- ভাবনা করে না? নাকি তাদের অন্তরসমূহে তালা রয়েছে? (সুরা মুহাম্মদ-২৪)

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَ لَقَدۡ ذَرَاۡنَا لِجَهَنَّمَ کَثِیۡرًا مِّنَ الۡجِنِّ وَ الۡاِنۡسِ ۫ۖ لَهُمۡ قُلُوۡبٌ لَّا یَفۡقَهُوۡنَ بِهَا ۫ وَ لَهُمۡ اَعۡیُنٌ لَّا یُبۡصِرُوۡنَ بِهَا ۫ وَ لَهُمۡ اٰذَانٌ لَّا یَسۡمَعُوۡنَ بِهَا ؕ اُولٰٓئِکَ کَالۡاَنۡعَامِ بَلۡ هُمۡ اَضَلُّ ؕ اُولٰٓئِکَ هُمُ الۡغٰفِلُوۡنَ

'আমি বহু জিন ও মানুষকে জাহান্নামের জন্য সৃষ্টি করেছি। তাদের হৃদয় রয়েছে, কিন্তু তারা তা দ্বারা উপলব্ধি করে না। তাদের চক্ষু রয়েছে কিন্তু তারা তা দ্বারা দেখে না। তাদের কর্ণ রয়েছে, কিন্তু তা দ্বারা তারা শোনে না। তারাই হলো পশুর ন্যায় বরং তা অপেক্ষা অধিক বিভ্রান্ত। তারাই হলো গাফিল বা অমনোযোগী' (সূরা আ'রাফ-১৭৯)

- **খারাপ বন্ধুদেরকে ভালবাসা ও তাদের সাথে উঠা-বসা করা :**

কথায় আছে ,'সৎ সঙ্গে স্বর্গবাস অসৎ সঙ্গে সর্বনাশ'। মানুষ যার সাথে চলাফেরা করে তার আচার-আচরণ অন্য জনের উপরও প্রভাব বিস্তার করে।

আবূ মূসা আশআরী (রাঃ) কর্তৃক বর্ণিত,

নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)বলেছেন,

'সৎ সঙ্গী ও অসৎ সঙ্গীর উদাহরণ হল, কস্তুরী বহনকারী (আতরওয়ালা) ও হাপরে ফুৎকারকারী (কামারের) ন্যায়। কস্তুরী বহনকারী (আতরওয়ালা) হয়তো তোমাকে কিছু দান করবে অথবা তার কাছ থেকে তুমি কিছু খরিদ করবে অথবা তার কাছ থেকে সুবাস লাভ করবে। আর হাপরে ফুৎকারকারী (কামার) হয়ত তোমার কাপড় পুড়িয়ে দেবে অথবা তুমি তার কাছ থেকে দুর্গন্ধ পাবে।'(বুখারী ৫৫৩৪, মুসলিম ৬৮৬০)

ইবনে মাসঊদ (রাঃ) হ'তে বর্ণিত, তিনি বলেন, একজন লোক নবী (সা.)-এর নিকট এসে বলল, হে আল্লাহর রাসূল (সা.)! আমরা সে ব্যক্তি সম্পর্কে কি বলব, যে কোন সম্প্রদায়কে ভালবাসে অথচ তাদের সাথে সাক্ষাত হয়নি? রাসূল (সা.) বললেন, المرء مع من احب

'মানুষ তার সাথেই থাকবে সে যাকে ভালবাসে'।

অন্য হাদীছে রাসূল (সা.) বলেছেন,'বনু ইসরাঈলরা যখন পাপাচারে লিপ্ত হলো, তখন তাদের আলেম দরবেশগণ প্রথমদিকে এইসব অন্যায়ের প্রতিবাদ করত। কিন্তু লোকেরা বিরত না হওয়ায় পরে তারা দুষ্টমতি সমাজ নেতা ও বড়লোকদের সাথে উঠা-বসা ও খানাপিনা করত। ফলে আল্লাহ তাদের পরস্পরের অন্তরকে পাপাচারে কুলষিত করে দেন। অতঃপর রাসূল (সা.) তাদের উপর লা'নত করেন'।

- **অধিক হারে গুনাহ ও খারাপ কাজ করা :**

অধিক হারে পাপ বান্দার অন্তরকে কঠিন করে তোলে।

আবূ হুরায়রাহ্ (রাঃ) হতে বর্ণিত। তিনি বলেন,(রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)বলেছেনঃ

'মু'মিন বান্দা যখন গুনাহ করে তার অন্তরে একটি কালো দাগ পড়ে। এরপর সে ব্যক্তি তওবা্ করল ও ক্ষমা চাইল, তার অন্তর পরিষ্কার হয়ে গেল (কালিমুক্ত হলো), আর যদি গুনাহ বেশি হয় তাহলে কালো দাগও বেশি হয়। অবশেষে তা তার অন্তরকে ঢেকে ফেলে'

(তিরমিযী ৩৩৩৪, ইবনু মাজাহ ৪২৪৪, আহমাদ ৭৯৫২, মুসতাদারাক লিল হাকিম ৩৯০৮, সুনানুল কুবরা লিল বায়হাক্বী ২০৭৬৩, শু'আবূল ঈমান ৬৮০৮, সহীহ আত্ তারগীব ৩১৪১)

এটা সেই মরিচা যার ব্যাপারে কুরআন মাজীদে আল্লাহ তা'আলা বলেন,

كَلَّا بَلۡ ۜ رَانَ عَلٰی قُلُوۡبِهِمۡ مَّا كَانُوۡا یَكۡسِبُوۡنَ
কখনো নয়, বরং তারা যা অর্জন করত তা-ই তাদের অন্তরসমূহকে ঢেকে দিয়েছে।
(সূরা আল মুতাফফিফীন ৮৩ : ১৪)।

- **অলসতা :**

এটা একটা সংক্রামক ব্যাধি। অন্তর এ রোগে আক্রান্ত হলে শরীরের সব অঙ্গে তা ছড়িয়ে পড়ে। শরীরের সব অঙ্গ কর্মক্ষমতা হারায়।
আল্লাহ বলেন,
خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰی قُلُوۡبِهِمۡ وَ عَلٰی سَمۡعِهِمۡ ؕ وَ عَلٰۤی اَبۡصَارِهِمۡ غِشَاوَۃٌ ۫ وَّ لَهُمۡ عَذَابٌ عَظِیۡمٌ

আল্লাহ তাদের অন্তরে এবং তাদের কানে মোহর লাগিয়ে দিয়েছেন এবং তাদের চোখসমূহে রয়েছে পর্দা। আর তাদের জন্য রয়েছে মহাআযাব।
(সূরা বাকারা-৭)

আল্লাহ মানুষকে যে সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দিয়েছেন, মানুষের উচিত সেগুলি সঠিকভাবে কাজে লাগনো। অন্যথা সেই গাফেলদের জন্য আল্লাহ আযাবের ব্যবস্থা রেখেছেন।
আল্লাহ বলেন,
وَ لَقَدۡ ذَرَاۡنَا لِجَهَنَّمَ كَثِیۡرًا مِّنَ الۡجِنِّ وَ الۡاِنۡسِ ۫ۖ لَهُمۡ قُلُوۡبٌ لَّا یَفۡقَهُوۡنَ بِهَا ۫ وَ لَهُمۡ اَعۡیُنٌ لَّا یُبۡصِرُوۡنَ بِهَا ۫ وَ لَهُمۡ اٰذَانٌ لَّا یَسۡمَعُوۡنَ بِهَا ؕ اُولٰٓئِكَ كَالۡاَنۡعَامِ بَلۡ هُمۡ اَضَلُّ ؕ اُولٰٓئِكَ هُمُ الۡغٰفِلُوۡنَ

'আমি বহু জিন ও মানুষকে জাহান্নামের জন্য সৃষ্টি করেছি। তাদের হৃদয় রয়েছে, কিন্তু তারা তদ্বারা উপলব্ধি করে না। তাদের চক্ষু রয়েছে কিন্তু তারা তদ্বারা দেখে না। তাদের

কর্ণ রয়েছে, কিন্তু তদ্বারা তারা শোনে না। তারাই হ’ল পশুর ন্যায় বরং তা অপেক্ষা অধিক বিভ্রান্ত। তারাই হ’লো গাফিল বা অমনোযোগী’ *(আ‘রাফ -১৭৯)*।

- **মৃত্যুর কষ্ট ও আখেরাতের আযাব ভুলে যাওয়া :**

মৃত্যু ও আখেরাতের চিন্তা মানুষের অন্তরকে নরম রাখে। কেউ মৃত্যুর কথা ও আখেরাতে জবাবদিহিতার কথা ভুলে গেলে তার অন্তর কঠিন হয়ে যায়।

- **অধিক কথা বলা** :

জবান হলো অন্তরের দূত। অন্তরের যাবতীয় নকশা ও কল্পনাকে জবানই প্রকাশ করে। এ কারণে জবানের ক্রিয়া বড় মারাত্মক হয়।

এজন্যই আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন,

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ اِلَّا لَدَيْهِ رَقِيْبٌ عَتِيْدٌ

যে কথাই মানুষ উচ্চারণ করে (তা সংরক্ষণের জন্য) তার নিকটে একজন সদা তৎপর প্রহরী আছে। (সুরা কাফ : ১৮)।

রাসুল (সা.) এরশাদ করেন,

‘যে ব্যক্তি নিজের লজ্জাস্থান এবং জিহ্বার ব্যাপারে আমাকে নিশ্চয়তা দিতে পারবে, আমি তার জন্য জান্নাতের নিশ্চয়তা দেবো।’

(বুখারি, হাদিস : ৬৪৭৪)।

- **কথা বেশি বলার ক্ষতিসমূহ** : ১. মিথ্যা বলায় অভ্যস্ত হয়ে পড়া, ২. পরনিন্দা বা অন্যের দোষচর্চায় জড়িয়ে পড়া, ৩. অনর্থক ঝগড়া-বিবাদ করা, ৪. অতিরিক্ত হাসাহাসি করা, যার ফলে দিল মরে যায়, ৫. অন্যের অযাচিত প্রশংসা করা।

- **কৃপণতা ও সম্পদের মোহ** :

সম্পদের মোহই মূলত কৃপণতার মূল। আর সম্পদের প্রতি ভালোবাসা মানুষকে দুনিয়ার দিকে আকৃষ্ট করে। ফলে আল্লাহ তায়ালার প্রতি ভালোবাসা দুর্বল হয়ে পড়ে।

এ কারণেই কোরানুল কারিমে আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন,
‘আল্লাহ তাদেরকে নিজ অনুগ্রহে যা দান করেছেন, তাতে যারা কৃপণতা করে, এই কার্পণ্য তাদের জন্য মঙ্গলকর হবে বলে তারা যেনো ধারণা না করে। বরং এটা তাদের পক্ষে একান্তই ক্ষতিকর প্রতিপন্ন হবে। যাতে তারা কার্পণ্য করে সে সমস্ত ধন-সম্পদকে কেয়ামতের দিন তাদের গলায় বেড়ি বানিয়ে পরানো হবে। আল্লাহ হচ্ছেন আসমান ও জমিনের স্বত্তাধিকারী। আর যা কিছু তোমরা করো, আল্লাহ সে সম্পর্কে সম্যক অবগত।’ (সুরা আলে ইমরান : ১৮০)।
হাদিসে এরশাদ হয়েছে,
‘তোমরা লোভকে নিয়ন্ত্রণ করো। কারণ এটা তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদেরকে ধ্বংস করেছে।’ (মুসলিম, হাদিস : ২৫৭৮)।
বাস্তবিকপক্ষে সম্পদের মোহ মানুষকে আল্লাহতায়ালা থেকে উদাসীন করে দেয়। এই সম্পদ মুসলমানদের জন্য ভয়াবহ এক ফেৎনা। অবশ্য শুধু সম্পদ কোনো নিন্দনীয় ব্যাপার নয়; বিশেষত যদি সে সম্পদ দ্বীনি কাজে ব্যয় করা হয়। নতুবা প্রয়োজন পরিমাণ সম্পদ থাকলে কোনো অসুবিধে নেই, যাতে কারো কাছে ভিক্ষার হাত বাড়াতে না হয় এবং আত্মসম্মান নিয়ে বেঁচে থাকা যায়।

- **খ্যাতি ও পদের মোহ** : খ্যাতি ও পদের মোহ অত্যন্ত নিকৃষ্ট একটি আত্মিক ব্যাধি। এর দ্বারা অন্তরে নেফাক সৃষ্টি হয়। এজন্য নিজেকে সবসময় লুকিয়ে রাখা চাই। খ্যাতির পেছনে পড়া অনুচিত।

আল্লাহতায়ালা এরশাদ করেন, ‘এই পরকাল আমি তাদের জন্যে নির্ধারিত করি, যারা দুনিয়ার বুকে ঔদ্ধত্য প্রকাশ করতে ও অনর্থ সৃষ্টি করতে চায় না।’ (সুরা কিসাস : ৮৩)।
রাসুল (সা.) এরশাদ করেন,
‘যদি কোনো বকরির পালের মধ্যে দুটি নেকড়ে প্রবেশ করে, তাহলেও সেটা এতো ক্ষতি করে না, যতোটা সম্পদ ও পদের মোহ দীনদার মুসলমানদের দ্বীনের ক্ষতি করে।’ (তিরমিজি, হাদিস : ২৩৮১, মুসনাদে আহমদ, হাদিস : ১৫৭৯০)।
অবশ্য যদি কামনা-বাসনা ছাড়াই আল্লাহতায়ালা কাউকে সুখ্যাতি দান করেন, সেটা দোষণীয় নয়। যেমন- নবীগণ (আ.), সাহাবিগণ (রা.), তাবেয়ি ও তাবে তাবেয়িগণ (রহ.)-এর প্রত্যেকেরই দুনিয়াতে খ্যাতি ছিলো। কিন্তু তাঁরা কেউ পার্থিব খ্যাতি কামনা করেননি।

আত্মিক ব্যাধির কুফলসমূহ

- **আল্লাহর আনুগত্য ও ভালকাজে অলসতা :** মানুষের অন্তর কঠিন হলে ইবাদতে অলসতা চলে আসবে। সালাত পড়বে কিন্তু অন্তরে আল্লাহর ভয় থাকবে না। সালাতে নফল ও সুন্নাত আদায়ের পরিমাণ কমে যাবে।

মুনাফিকদের চরিত্র প্রসঙ্গে আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَ مَا مَنَعَهُمۡ اَنۡ تُقۡبَلَ مِنۡهُمۡ نَفَقٰتُهُمۡ اِلَّاۤ اَنَّهُمۡ كَفَرُوۡا بِاللّٰهِ وَ بِرَسُوۡلِهٖ وَ لَا يَاۡتُوۡنَ الصَّلٰوةَ اِلَّا وَ هُمۡ كُسَالٰى وَ لَا يُنۡفِقُوۡنَ اِلَّا وَ هُمۡ كٰرِهُوۡنَ ﴿۵۴﴾

আর তাদের দান কবূল থেকে একমাত্র বাধা এই ছিল যে, তারা আল্লাহ ও তাঁর রাসূলকে অস্বীকার করেছে, আর তারা সালাতে আসে না, তবে অলস অবস্থায় এবং তারা দান করে না, তবে অপছন্দকারী অবস্থায়

(সূরা তওবা -৫৪)।

অন্য আয়াতে আল্লাহ বলেন,

وَإِذَا قَامُوْا إِلَى الصَّلاَةِ قَامُوْا كُسَالَى

'যখন তারা ছালাতে দাঁড়ায় তখন তারা অলসভাবে দাঁড়ায়'

(সূরা নিসা -১৪২)।

- **আল্লাহর আয়াত ও উপদেশ শুনে অন্তর প্রভাবিত না হওয়া :**

অন্তর কঠিন হ'লে মানুষ কুরআনের আয়াত শুনে বিশেষ করে আযাবের আয়াতগুলি শুনে ভীত হয় না; বরং কুরআন পড়া ও শোনাকে নিজের কাছে ভারী মনে হয়।

মহান আল্লাহ বলেন,

فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَعِيْدِ

‘অতএব ,যে আমার শাস্তিকে ভয় করে, তাকে কুরআনের মাধ্যমে উপদেশ দান করুন’
(সূরা ক্বাফ -৪৫)।

অন্যত্র আল্লাহ মুমিনদের প্রশংসা করে বলেন,

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُوْنَ الَّذِيْنَ إِذَا ذُكِرَ اللهُ وَجِلَتْ قُلُوْبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيْمَاناً وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُوْنَ-

‘যারা ঈমানদার, তারা এমন যে, যখন আল্লাহর নাম নেয়া হয় তখন ভীত হয়ে পড়ে তাদের অন্তর। আর যখন তাদের সামনে পাঠ করা হয় আল্লাহর আয়াত, তখন তাদের ঈমান বেড়ে যায় এবং তারা স্বীয় পরওয়ারদেগারের প্রতি ভরসা করে’
(সূরা আনফাল -২)

- **দুনিয়াতে আল্লাহর আযাব-গযব ও মানুষের মৃত্যু দেখে অন্তর ভীত না হওয়া :**
  মানুষ সাধারণত আযাব-গযব ও নিকটজনের মৃত্যু দেখলে ভীত হয়। কিন্তু কেউ যদি ভীত না হয়, ভাল আমল না করে, খারাপ আমল ছেড়ে না দেয়, তাহলে বুঝতে হবে তার অন্তর কঠিন হয়ে গেছে।

আল্লাহ বলেন,

أَوَلاَ يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُوْنَ فِيْ كُلِّ عَامٍ مَّرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لاَ يَتُوْبُوْنَ وَلاَ هُمْ يَذَّكَّرُوْنَ

‘তারা কি লক্ষ্য করে না, প্রতিবছর তারা দু’একবার বিপর্যস্ত হচ্ছে, অথচ তারা এরপরও তওবা করে না কিংবা উপদেশ গ্রহণ করে না’
(সূরা তওবা -১২৬)।

- **দুনিয়ার প্রতি ভালবাসা বৃদ্ধি পাওয়া ও আখেরাতকে ভুলে যাওয়া :**

মুমিনদের আসল বাসস্থান হলো জান্নাত। দুনিয়া হলো আখেরাতের শস্যক্ষেত্র। যদি কেউ আখেরাতের কথা ভুলে দুনিয়া অর্জনের পিছনে লেগে থাকে, তাহলে বুঝতে হবে তার অন্তর কঠিন হয়ে গেছে।

- **আল্লাহকে সম্মান করা কমে যাওয়া :**

আল্লাহকে সম্মান না করার অর্থ হলো আল্লাহর আদেশ-নিষেধকে মান্য না করা। সুতরাং কেউ আল্লাহর আদেশকে মান্য না করে নিষেধগুলিতে ডুবে থাকলে বুঝতে হবে লোকটির অন্তর কঠিন হয়ে গেছে।

আত্মিক ব্যাধির প্রতিকার :

- **আল্লাহ্ তা'আলাকে চেনা :** অন্তর কঠিন হওয়া থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার প্রথম ও প্রধান উপায় হলো আল্লাহর রহমত, ক্ষমা, শাস্তি ও মর্যাদা জানার মাধ্যমে অন্তর নরম করার চেষ্টা করা এবং আল্লাহর নিকট আত্মসমর্পণের জন্য ছুটে আসা।

আল্লাহ বলেন,

غَافِرِ الذَّنبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيْدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيْرُ-

'তিনি পাপ ক্ষমাকারী, তওবা কবুলকারী, কঠোর শাস্তিদাতা ও সামর্থ্যবান। তিনি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই। তাঁরই দিকে হবে প্রত্যাবর্তন'

(সূরা গাফির -৩)

- **কুরআন তিলাওয়াত করা :**

কুরআন তিলাওয়াত করা ও এর অর্থ বুঝে আমল করার মাধ্যমে অন্তর নরম হয়।

আল্লাহ বলেন,

الَّذِيْنَ إِذَا ذُكِرَ اللهُ وَجِلَتْ قُلُوْبُهُمْ وَالصَّابِرِيْنَ عَلَى مَا أَصَابَهُم '(বিনয়ী হলো তারা) যাদের অন্তর আল্লাহর নাম স্মরণ করা হলে ভীত হয় এবং যারা তাদের বিপদ-আপদে ধৈর্যধারণ করে'

(সূরা হজ্জ-৩৫)।

ইমাম ইবনুল ক্বাইয়্যিম (রহঃ) কুরআন দ্বারা কঠিন অন্তরের কিভাবে চিকিৎসা করতে হবে তা অতি সংক্ষেপে আলোচনা করেছেন এভাবে-

'এটির দুটি পথ রয়েছে- **এক-** আপনার অন্তরকে দুনিয়া থেকে স্থানান্তর করে আখেরাতের দেশে নিয়ে যাবেন।

দুই-অতঃপর কুরআনের অর্থ বুঝবেন এবং কেন নাযিল হয়েছে সেটা বুঝার চেষ্টা করবেন এবং প্রত্যেক আয়াত হতে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় অংশ গ্রহণ করে তা আপনার অন্তরের ব্যধির উপর প্রয়োগ করবেন।তা যদি আপনার অসুস্থ অন্তরের উপর প্রয়োগ করেন, তাহলে আল্লাহর ইচ্ছায় আরোগ্য লাভ করবেন'।

- **অন্তরকে পরকালীন চেতনায় উজ্জীবিত করা :**

অন্তরকে বুঝাতে হবে যে, দুনিয়ার ক্ষণস্থায়ী জীবনের পরে রয়েছে স্থায়ী, অনাদি, অনন্ত আখিরাতের জীবন। সে জীবনের তুলনায় এ নশ্বর জীবন নিতান্তই তুচ্ছ ও নগণ্য।

রাসূল (সা.) বলেন,

وَاللهِ مَا مَثَلُ الدُّنْيَا فِى الآخِرَةِ إِلاَّ مَثَلُ مَا يَجْعَلُ أَحَدُكُمْ إِصْبَعَهُ فِى الْيَمِّ فَلْيَنْظُرْ بِمَ يَرْجِعُ.

'আল্লাহর কসম! আখেরাতের তুলনায় দুনিয়ার উদাহরণ হলো যেমন তোমাদের কেউ মহাসাগরের মধ্যে নিজের একটি অঙ্গুলি ডুবিয়ে দেয়, এরপর সে লক্ষ্য করে দেখুক তা কি (পরিমাণ পানি) নিয়ে আসল'।

(মুসলিম,মিশকাত হাদিস-৫১৫৬)

জাবের (রাঃ) হ'তে বর্ণিত, একদা রাসূলুল্লাহ (সা.) একটি কানকাটা মৃত বকরীর বাচ্চার নিকট দিয়ে অতিক্রমকালে বললেন, তোমাদের মধ্যে এমন কে আছে, যে একে এক দিরহামের বিনিময়ে ক্রয় করতে পছন্দ করবে'? ছাহাবায়ে কেরাম বললেন, আমরা তো একে কোনো কিছুর বিনিময়েই ক্রয় করতে পছন্দ করব না। তখন তিনি বললেন, فَوَاللهِ لَلدُّنْيَا أَهْوَنُ عَلَى اللهِ مِنْ هَذَا عَلَيْكُم 'আল্লাহর কসম! এটা তোমাদের কাছে যতটুকু নিকৃষ্ট, আল্লাহর কাছে দুনিয়া এর চেয়েও অধিক নিকৃষ্ট'।

(মুসলিম, মিশকাত হাদিস-৫১৫৭)

- **মৃত্যু ও মৃত্যু পরবর্তী অবস্থার কথা চিন্তা করা :**

দুনিয়ার জীবনের পর সবাইকে মরতে হবে এবং দুনিয়ার জীবনের হিসাব আল্লাহর কাছে দিতে হবে। এ চিন্তা ও বিশ্বাসই মানুষর অন্তর নরম করতে পারে। মরণের পর কবরে যেতে হবে, মুনকার-নাকীরের প্রশ্নের জবাব দিতে হবে, হাশরের ময়দানে আমলনামা নিয়ে উঠতে হবে, আমল ভাল হলে জান্নাত, না হয় জাহান্নাম। একথা চিন্তা ও বিশ্বাসের মাধ্যমেই অন্তর নরম হয়। পক্ষান্তরে সে যদি পরকালের জবাবদিহিতার কথা ভুলে যায়, তাহলে তার অন্তর দুনিয়ার মায়ায় আচ্ছাদিত হয়ে কঠিন হয়ে যায়।

- **কবর যিয়ারত করা ও তাদের অবস্থা চিন্তা করা :**

কোন মানুষ যদি কবরের কাছে গিয়ে এই চিন্তা করে যে, এই কবরে যে আছে সে একদিন দুনিয়াতে ছিল, আমার মত খাওয়া-দাওয়া করত, চলাফেরা করত। আজকে সে কবরে চলে গেছে, তার দেহ মাটি হয়ে গেছে, তার সম্পদ তার ছেলে-মেয়েরা ভাগ করে নিয়েছে। আমাকেও একদিন তার মত কবরে যেতে হবে। তাহলে অন্তর নরম হবে।

রাসূল (সা.) বলেছেন,

كُنْتُ نَهَيْتُكُمْ عَنْ زِيَارَةِ الْقُبُورِ أَلاَ فَزُوْرُوْهَا، فَإِنَّهَا تَرِقُ الْقَلْبَ.

‘আমি প্রথমে তেমাদেরকে কবর যিয়ারত করতে নিষেধ করেছিলাম, এখন তোমরা কবর যিয়ারত কর। কেননা এটা অন্তরকে নরম করে’।(মুসলিম -৯৭৭, আবু দাউদ- ৩২৩৫নং)

- **আল্লাহর নির্দশনাবলী নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করা :**

আল্লাহ কুরআনে আযাব-গযবের অনেক আয়াত নাযিল করেছেন। বিভিন্ন জাতি অবাধ্য হওয়ার কারণে তাদেরকে ধ্বংস করে দেওয়ার কাহিনী বর্ণনা করেছেন। চিন্তাশীল মানুষ যদি এগুলি নিয়ে চিন্তা-ভাবনা করেন তাহলে তার অন্তর নরম হবে। আল্লাহ বলেন,
كِتَاباً مُّتَشَابِهاً مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُوْدُ الَّذِيْنَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِيْنُ جُلُوْدُهُمْ وَقُلُوْبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللهِ ذَلِكَ هُدَى اللهِ يَهْدِيْ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَن يُضْلِلْ اللهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَاد-

‘আল্লাহ উত্তমবাণী তথা কিতাব নাযিল করেছেন, যা সামঞ্জস্যপূর্ণ, পুনঃ পুনঃ পঠিত। এতে তাদের লোম কাঁটা দিয়ে উঠে চামড়ার উপর, যারা তাদের পালনকর্তাকে ভয় করে, এরপর তাদের চামড়া ও অন্তর আল্লাহর স্মরণে বিনম্র হয়। এটাই আল্লাহর পথনির্দেশের মাধ্যম।আল্লাহ যাকে ইচ্ছা পথ প্রদর্শন করেন। আর আল্লাহ যাকে গোমরাহ করেন তার কোন পথ প্রদর্শক নেই’
(সূরা -যুমার ২৩)।

- **বেশী বেশী আল্লাহর যিকর করা ও গুনাহ মাফ চাওয়া :**

অন্তরের কঠিনতা যিকর ব্যতীত দূর হয় না। প্রত্যেকের উচিৎ অন্তরের কঠিনতা দূর করার জন্য আল্লাহর যিকর করা।

একজন লোক হাসান (রাঃ)-কে জিজ্ঞেস করলেন, يا أبا سعيد، أشكو إليك قسوة قلبي، قال: أذبه بالذكر.

‘হে আবু সাঈদ! আপনার নিকট অন্তর কঠিন হওয়ার অভিযোগ করছি, তিনি বললেন, তুমি (অন্তরের কঠিনতা থেকে বাঁচতে) যিকর করবে।

ইবনুল ক্বাইয়্যিম (রহঃ) বলেছেন, صدأ القلب بأمرين: بالغفلة والذنب، وخلاؤه بشيئن: بالاستغفار والذكر.

‘দুটি জিনিস অন্তরকে বন্ধ করে দেয়- অলসতা ও গুনাহ, এবং দুটি জিনিস এটাকে শূন্যতা করে- ক্ষমাপ্রার্থনা ও যিকির।’

- **সৎ লোকদের সঙ্গী হওয়া ও তাদের থেকে উপদেশ গ্রহণ করা :**

সৎ লোকদের সাথে থাকা, তাদের সাথে চলাফেরা করা ও তাদের থেকে উপদেশ নেওয়ার মাধ্যমে মানুষের অন্তর নরম থাকে।

আল্লাহ বলেন,

- وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِيْنَ يَدْعُوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيْدُوْنَ وَجْهَهُ وَلاَ تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيْدُ زِيْنَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلاَ تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطا.

‘আপনি নিজেকে তাদের সৎসঙ্গে আবদ্ধ রাখুন যারা সকাল-সন্ধ্যায় তাদের পালনকর্তাকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে আহবান করে এবং আপনি পার্থিব জীবনের সুন্দর্য কামনা করে তাদের থেকে নিজের দৃষ্টি ফিরিয়ে নেবেন না। যার মনকে আমার স্মরণ থেকে গাফেল করে দিয়েছি, সে নিজের প্রবৃত্তির অনুসরণ করে এবং যার কার্যকলাপ হচ্ছে সীমা অতিক্রম করা, আপনি তার আনুগত্য করবেন না’

(সূরা কাহফ -২৮)।

- **আত্মসমালোচনা করা :**

মানুষ যদি নিজে নিজের দিকে না তাকায়, তাহলে সে তার অন্তরের রোগের অবস্থা জানতে পারে না। তাই মানুষের উচিত তার প্রতিদিনের কার্যকলাপের দিকে নিজেই লক্ষ্য রাখা এবং ভাল কাজ অব্যাহত রাখা ও মন্দ কাজ ত্যাগ করা।

আল্লাহ তাআলা ‘পবিত্র কুরআনে মানব সম্প্রদায়কে নির্দেশ দিয়েছেন,

‘হে ঈমানদারগণ! তোমরা আল্লাহ্কে ভয় কর। প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য উচিৎ, আগামী কালের জন্য সে কি প্রেরণ করেছে তা চিন্তা করা’

(সূরা হাশর -১৮)।

ওমর (রাঃ) এক খুৎবায় বলেন,

‘হে মানুষ! তোমরা নিজেদের হিসাব নিজেরাই গ্রহণ কর, চূড়ান্ত দিবসে হিসাব গৃহীত হওয়ার পূর্বেই। তোমাদের অন্তরাত্মাকে তোমরা পরিমাপ কর চূড়ান্ত দিনের পরিমাপের পূর্বেই। কেননা আজকের দিনে নিজেকে পরিমাপ করা আগামী দিনের তুলনায় বহুগুণে সহজ। সেদিনের মঞ্চে উপস্থিত হওয়ার জন্য নিজেকে অলংকৃত করে সৌন্দর্য্যমন্ডিত করে নাও, যেদিন কোন গোপনকারীর গোপনীয়তা আর অপ্রকাশ্য থাকবে না’।

মায়মূন বিন মিহরান বলেন, ‘কোন ব্যক্তি মুত্তাকী হতে পারে না যতক্ষণ না সে নিজের হিসাব গ্রহণ করে, যেমন সে অন্যের কাছে হিসাব নেয় যে, সে কোথা থেকে খাদ্য ও পোশাক সংগ্রহ করেছে’।

ইবনুল কাইয়্যিম বলেন,

‘এমন অনেকে রয়েছে যে নেক আমল প্রচুর করে কিন্তু নিজের খারাপ গুণসমূহ দূর করার অবসর পায় না। ফলে অচিরেই তার মাঝে রিয়া, আত্মগর্ব ইত্যাদি বদগুণ পাহাড়ের মত স্থায়ী জায়গা করে নেয়, যাকে সে কিছুই মনে করে না’।

এজন্য আল্লাহর কাছে সর্বাধিক প্রিয় ব্যক্তি সে-ই যে সৎ আমল অধিক করে এবং সতর্কতার সাথে অসৎ গুণ থেকে দূরে থাকে।

আল্লাহ বলেন, ‘তারা (মু‘মিনরা) রাতের কম অংশেই নিদ্রা যেত এবং শেষ রাতে আল্লাহর নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করত’

(সূরা যারিয়াত- ১৮)।

- **কম ঘুমানো, কম খাওয়া ও কম কথা বলা :**

আল্লাহর স্মরণ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে অতিমাত্রায় কথা বলা অন্তরকে আবশ্যকীয়ভাবে কঠিন করে তোলে। আর কঠিন অন্তরের মানুষের অবস্থান আল্লাহ থেকে সবচেয়ে দূরে। অধিক মাত্রায় খানা-পিনা শয়তানী প্রবৃত্তিকে উস্কে দেয় এবং ঘুম বৃদ্ধি করে দেয়। আর অধিক ঘুম জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সময় নষ্ট করার সাথে সাথে আলস্য ডেকে আনে ও কর্মক্ষমতা হ্রাসেরও কারণ। এজন্য রাসূল (সা.) সকল কাজে মধ্যপন্থা অবলম্বনের নির্দেশ দিয়েছেন।

- **কলুষিত আত্মার পরিণতি স্মরণ রাখা :**

রাসুলুল্লাহ (সা.) কলুষিত আত্মার পরিণতির ব্যাপারে সতর্ক করে বলেছেন,

‘সাবধান! নিশ্চয়ই মানবদেহে একখণ্ড গোশতের টুকরো আছে, যখন তা সুস্থ হয়ে যায় গোটা শরীরটাই সুস্থ হয়ে যায় এবং যখন তা অসুস্থ হয়ে যায় গোটা শরীরই অসুস্থ হয়ে যায়। জেনে রেখো! এটাই হচ্ছে ক্বলব।’

(সহিহ মুসলিম, হাদিস : ৪১৭৮)

- **দো’আ করা :**

দো‘আ প্রত্যেক মুমিনের প্রধান হাতিয়ার এবং অন্তরের কঠিনতা থেকে পরিত্রাণকারী। অন্তরের চিকিৎসার জন্য নিম্নোক্ত দো‘আটি পড়া যায়, যা রাসূল (সা.) করতেন,

َاللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوْبِ صَرِّفْ قُلُوْبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ.

অর্থ: ‘হে হৃদয় সমূহকে পরিবর্তনকারী! আমাদের হৃদয়গুলিকে আপনার আনুগত্যের দিকে ঘুরিয়ে দিন’।

অন্য হাদীছে এসেছে, يَا مُقَلِّبَ

الْقُلُوْبِ ثَبِّتْ قَلْبِيْ عَلَى دِيْنِكَ.

‘হে অন্তরের পরিবর্তনকারী! আপনি আমার অন্তরকে আপনার দ্বীনের উপর স্থির রাখুন।’
মুমিন আত্মশুদ্ধি ও আল্লাহর নৈকট্য লাভের জন্য এই দো’আটিও করতে পারে-
‘হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আপনার ভালোবাসা চাই, এমন আমল চাই, যা আমাকে আপনার কাছে পৌঁছে দেবে। হে আল্লাহ, আপনার ভালোবাসাকে আমার কাছে আমার নিজের থেকে, আমার পরিবার থেকে এবং সুমিষ্ট ঠান্ডা পানি থেকে প্রিয় করে দিন।’
(সুনানে তিরমিজি, হাদিস : ৩৪৯০)

- **অসহায় মানুষের পাশে থাকা** :

হাদিস শরিফে এসেছে, এক ব্যক্তি রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর কাছে এসে তার অন্তরের কঠোরতা সম্পর্কে অভিযোগ করল। রাসুলুল্লাহ (সা.) তাকে বললেন,
‘যখন তুমি তোমার অন্তরকে নরম করার ইচ্ছা করবে তখন এতিমের মাথায় হাত বুলাবে এবং মিসকিনকে খানা খাওয়াবে।’
(মুসনাদ আহমদ, হাদিস : ৯০১৮)

- অল্পে তুষ্টি:

দীর্ঘ আশা পরিত্যাগ আল্লাহর পথের সাধকরা যখন দুনিয়ার প্রকৃত রূপ দেখতে পাবে, তখন তারা পার্থিব জীবনের ব্যাপারে দীর্ঘ আশা পরিত্যাগ করে।
’আবদুল্লাহ ইবনু ’উমার (রাঃ) হতে বর্ণিত। তিনি বলেন, রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম একদা হাত দিয়ে আমার দু’কাঁধ ধরলেন। তারপর বললেন,

‘দুনিয়ায় তুমি এমনভাবে থাকো, যেন- তুমি একজন গরীব অথবা পথের পথিক।’(এরপর থেকে) ইবনু ’উমার (রাঃ) (মানুষদেরকে) বলতেন, ’’সন্ধ্যা হলে আর সকালের অপেক্ষা করবে না। আর যখন সকাল হবে, সন্ধ্যার অপেক্ষা করবে না। নিজের সুস্থতার সুযোগ গ্রহণ করবে অসুস্থতার আগে ও জীবনের সুযোগ গ্রহণ করবে মৃত্যুর আগে।
(সহীহ : বুখারী ৬৪১৬, আত্ তিরমিযী ২৩৩৩, সুনানুল কুবরা লিল বায়হাক্বী ৬৫১২, শু‘আবুল ঈমান ৯৭৬৪, সিলসিলাহ্ আস্ সহীহাহ্ ১১৫৭, সহীহ আত্ তারগীব ৩৩৪১, সহীহ আল জামি‘ আস্ সগীর ৪৫৭৯)

- **ছোট-বড় গুনাহ থেকে মুক্ত থাকা:**

সর্বাবস্থায় আল্লাহকে ভয় করা এবং ছোট-বড় গুনাহ থেকে মুক্ত থাকা আত্মার পরিশুদ্ধির জন্য অন্যতম আমল। দুনিয়াতেও আল্লাহভীতির অসংখ্য পুরস্কারের ঘোষণা রয়েছে পবিত্র কোরআনে।
তাছাড়া স্বয়ং আল্লাহ তা’আলা মুত্তাকিদের সঙ্গী হয়ে যান।
এ মর্মে ইরশাদ হয়েছে,
‘নিশ্চয় আল্লাহ তাদের সঙ্গে আছেন, যারা পরহেজগার এবং যারা সৎকর্ম করে’
(সুরা নাহল: ১২৮)
ছোট-বড় গুনাহ থেকে মুক্ত থাকা প্রসঙ্গে রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন,
‘হে আয়েশা! তুচ্ছ গুনাহ থেকেও বেঁচে থাকো। কেননা উক্ত পাপগুলোর খোঁজ রাখার জন্য আল্লাহর পক্ষ হতে অনুসন্ধানকারী (ফেরেশতা) নিযুক্ত রয়েছে’ (ইবনে মাজাহ: ৪২৪৩; মেশকাত: ৫৩৫৬)
আনাস (রা.) বলেন, ‘(হে লোকসকল!) তোমরা এমন কাজ করো, যা তোমাদের দৃষ্টিতে চুলের চাইতে সূক্ষ্ম। অথচ রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর জামানায় আমরা সেগুলোকে ধ্বংসাত্মক মনে করতাম’ (বুখারি: ৬৪৯২; মেশকাত: ৫৩৫৫)

- **হালাল-হারাম সম্পর্কে সুস্পষ্ট জ্ঞান অর্জন করা:**

জীবনের সর্বক্ষেত্রে হালাল-হারাম বাছাই করে চলার দৃঢ় প্রতিজ্ঞা গ্রহণ করতে হবে। আত্মাকে সর্বতোভাবে পরিশুদ্ধ রাখার জন্য যা অত্যাবশ্যক। যাবতীয় বদগুণাবলী থেকে নিজেকে বিরত

রাখতে হবে। নিয়মিত প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখলে এক সময় তা অন্তরে বদ্ধমূল হয়ে মানুষের স্বভাবগত হয়ে পড়ে।

আল্লাহ বলেন,

'যারা আমার পথে সাধনায় আত্মনিয়োগ করে, আমি অবশ্যই তাদেরকে আমার পথে পরিচালিত করব। নিশ্চয়ই আল্লাহ সৎকর্মশীলদের সাথে আছেন'

(সূরাআনকাবূত -৬৯)।

- **আত্মাকে বিভিন্ন উত্তম চরিত্র দ্বারা পরিমার্জন ও পরিশোধন করা :** নিয়মিতভাবে সৎগুণাবলী অনুশীলনে তা সহজাত অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায়।

- **ফরয ইবাদতসমূহ নিয়মিত আদায় করা :**

কেননা ফরয ইবাদত আল্লাহর আনুগত্যের সর্বোত্তম বহিঃপ্রকাশ যার মাধ্যমে বান্দা আল্লাহর সর্বাধিক নিকটবর্তী হয়।

রাসূল (সা.) হাদীসে কুদসীতে উল্লেখ করেছেন যে,

আল্লাহ বলেন,

'বান্দা আমার নিকটতর হতে পারে না এমন কোন আমল দ্বারা যা আমার নিকট অধিক প্রিয়তর হতে পারে আমি যেটা ফরয করেছি তা (সালাত)অপেক্ষা'

*(বুখারী, মিশকাত হাদিস-*২২৬৬)

- **অধিকমাত্রায় নফল ইবাদত করা :**

কেননা নফল ইবাদতকারী ব্যক্তিকেও আল্লাহ তার নৈকট্যের সুসংবাদ দিয়েছেন । নফল আমলের মাধ্যমে আল্লাহর প্রতি অধিক বিনয় ভাব প্রকাশ পায়, যা আত্মার পরিশুদ্ধিতে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখে।

- **তওবা :**

আল্লাহর প্রতি আনুগত্য প্রকাশের গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো তওবা করা। তওবার মাধ্যমেই মানুষ পাপ বর্জন করে পুণ্য অর্জনের তৃপ্তি অনুভব করতে পারে।

আল্লাহ বলেন,

‘হে বিশ্বাসীগণ তোমরা সকলে আল্লাহর সমীপে তওবা করো যেন তোমরা কৃতকার্য হতে পার’

(সূরা নূর -৩১)

তিনি আরো বলেন,

‘হে মু’মিনগণ! তোমরা আল্লাহর নিকট প্রকৃতভাবে তওবা করো।আশা করা যায়, আল্লাহ তোমাদের পাপসমূহ ক্ষমা করে দিবেন’

(সূরা তাহরীম -৮)।

- **ধৈর্য ও দৃঢ় বিশ্বাসের গুণ দ্বারা সুশোভিত হওয়া:**

প্রবৃত্তির উপর বিজয় লাভ করা, হারাম কাজ থেকে বিরত থাকা ও আল্লাহর আনুগত্যে অটল থাকার জন্য ধৈর্য অবলম্বন অপরিহার্য। আত্মশুদ্ধির দু’টি দিক ‘অর্জন’ ও ‘বর্জন’ ধৈর্য ব্যতীত আত্মস্থ করা অসম্ভব। আল্লাহ তা‘আলা ধৈর্য ধারণের অপরিসীম পুরস্কার নির্ধারণ করে রেখেছেন। রাসূল (সা.) বলেন,

‘ধৈর্য হল আলো স্বরূপ’ *(মুসলিম, মিশকাত হাদিস-২৮১)*।

আর আত্মপ্রত্যয়, দৃঢ় বিশ্বাস মানুষকে পথভ্রষ্টতা থেকে পরিত্রাণ দেয় এবং প্রশান্তি ও স্থিরতা দান করে। এজন্য সুফিয়ান ছাওরী(রহ.) বলেন, ধৈর্য ও দৃঢ় বিশ্বাস মানুষকে দ্বীনের ব্যাপারে শ্রেষ্ঠত্ব দান করে।

আল্লাহ বলেন,

‘তারা সবর করত এবং আমার আয়াতের উপর দৃঢ় বিশ্বাস রাখত বলে আমি তাদের মধ্য থেকেই নেতা নির্বাচন করেছিলাম’

(সূরা সিজদা-২৪)

উপসংহার

নাফসের পরিশুদ্ধি ছাড়া কারো পক্ষে সত্যিকার অর্থে দ্বীনের বিধানসমূহ পালন করা , দ্বীনের উপর অটল অবিচল থাকা এবং আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টি লাভ সম্ভব নয়।বান্দার নাফস

অপরিশুদ্ধ ও কলুষিত হলে বান্দার আমল পরিশুদ্ধ হয় না, নৈতিকতার অবক্ষয় হয় এবং ইহকালীন ও পরকালীন উভয় জীবনের ধ্বংস ডেকে আনে। আত্মিক পরিশুদ্ধিই মানুষকে প্রশান্তিময় জীবনের পথে পরিচালিত হতে সাহায্য করে।

পরিশেষে, আল্লাহর নিকট প্রার্থনা, তিনি যেন আমাদেরকে অন্তরের ব্যাধিসমূহ থেকে রক্ষা করে সুস্থ অন্তর নিয়ে তাঁর দরবারে উপস্থিত হওয়ার তাওফীক্ব দান করেন- আমীন।।।

তথ্য সহায়কসমূহ :

- রুহের চিকিৎসা -ইমাম ইবনে তাহমিয়া(রহ.)।
- তাসাউফ ও আত্মশুদ্ধি -মুফতী মুহাম্মদ তাকী উসমানী।
- যেভাবে আত্মা শুদ্ধ করবেন-ড.নাসির ইবনে সুলাইমান আল-উমর ।
- নফসের জিহাদ -শায়খ আহমাদ মুসা জিবরীল(হাফি.)
- আত্মশুদ্ধি :খালেদ ইবনে আব্দুল্লাহ আল-মুসলেহ

- হৃদয়ের ব্যাধি-আবু ফুয়াদ মুফাযযল হুসাইন
- মুনাফিকী-মুহাম্মদ ছালেহ আল -মুনাজ্জিদ
- মাসিক আত তাহরীক-ধর্ম,সমাজ ও সাহিত্য বিষয়ক গবেষণা পত্রিকা
- আত্মার ব্যাধি ও প্রতিকার-মুহাম্মদ আখতার সাহেব(রহ.)
- তাযকিয়াতুন নাফস-ড.মুহাম্মদ আহমদ আলী